

## Feine Spargel-Zander-Nudeln

Krosse Filets mit Pasta und einem Hauch von Orange

 50 min.

**Zutaten für 4 Portionen:**



500 g weißer Spargel  
2 EL Butter  
Zucker  
1 Bio-Orange  
200 g Sahne  
125 g Fol Epi von der Käsetheke  
Salz  
Pfeffer  
500 g Pasta (z.B. Tagliatelle)  
4 Stücke Zanderfilet à 150 g  
1-2 EL Olivenöl  
Meersalz  
ca. 20 Basilikumblättchen

*„Der Frühling verführt mich mit Spargel. Ich liebe dieses Gemüse. Und Pierre liebt mich. So verführe ich ihn mit Spargel-Zander-Nudeln.“*

### Zubereitung

Vom Spargel die unteren Enden abschneiden, Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Spargelenden und -schalen mit 1 EL Butter und 1 Prise Zucker in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen, 10 Min. kochen lassen, Den Spargelfond durch ein feines Sieb gießen. Spargelfond aufkochen, die Spargelstücke darin in 5-7 Min. bissfest kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Orange heiß abspülen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale und Sahne zum Spargelfond geben, aufkochen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze einkochen lassen (ergibt ca. 400 ml). Fol Epi klein schneiden und in der heißen Sauce schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Pasta in reichlich Salzwasser nach Anweisung auf der Packung bissfest kochen, abgießen. Den Zander abspülen, trockentupfen. Die Hautseite leicht einschneiden. Restliche Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zanderfilets darin von beiden Seiten je 2-3 Min. anbraten, dabei mit Meersalz und Pfeffer würzen. Nudeln, Spargel und Sauce vermischen, erwärmen und abschmecken. Die Basilikumblättchen grob hacken, die Hälfte davon unterrühren.

Die heißen Spargelnudeln mit den Zanderfilets auf Tellern anrichten, mit restlichem Basilikum bestreuen. Gleich genießen!

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 4130 KJ / 990 Kcal  
Eiweiß: 55 g  
Fett: 43 g  
Kohlenhydrate: 93 g