

## Kabeljaufilet mit Bärlauch Sauce und grünem Spargel

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



besten schmeckt, landen die knackigen Spargelstangen in der Pfanne während der würzige Bärlauch zur schaumig leichten Sauce gemixt wird. Die köstliche Ergänzung zu saftig gebratenem Kabeljaufilet, das heiß aus der Pfanne auf dem Teller landet.

- 1 -

Bärlauch und Spargel waschen. Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden. Untere Spargelenden abschneiden, Stangen halbieren. Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen.

- 2 -

Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin von allen Seiten anbraten. Bärlauch und etwas Zitronensaft dazugeben und 2 Minuten durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

- 3 -

Für die Sauce Brühe mit Sahne und Honig aufkochen und 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze einreduzieren. Bärlauch waschen, grob zerkleinern und dazugeben. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kalte Butter dazugeben und auf höchster Stufe untermixen, bis ein Schaum entsteht.

- 4 -

Fischfilet waschen, gründlich trockentupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Von allen Seiten salzen und Hautseite mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl vorsichtig mit den Fingern abklopfen.

- 5 -

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Filets bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Nach 3-4

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Fisch

250 g Kabeljaufilet  
1 Teelöffel Mehl  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Teelöffel Butter  
1 Zweig(e) Thymian  
Salz, Pfeffer

#### Für den Spargel

2 Bund grüner Spargel  
1/2 Bund Bärlauch  
1 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Bio-Zitrone

#### Für die Sauce

50 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
1 Teelöffel Honig  
1/2 Bund Bärlauch  
1/2 Bio-Zitrone  
1 Teelöffel kalte Butter  
Salz, Pfeffer

Frühlingsküche: Endlich gibt es wieder Spargel und Bärlauch! Weil das grüne Gemüse zusammen einfach am

## Kabeljaufilet mit Bärlauch Sauce und grünem Spargel

Minuten wenden und 1 Minute weiterbraten. Fisch zurück auf die Hautseite legen, Butter und Thymian in die heiße Pfanne geben. Mit einem Löffel die heiße Butter 5-6 Mal über die Filets träufeln und anschließend von der Hitze nehmen.

- 6 -

Gebratenen Spargel und Bärlauch auf einem Teller anrichten. Fischfilet auf den Spargel setzen, mit Bärlauch Sauce beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.