

Rezept

Spargelsalat mit gebratenem Fisch

Ein Rezept von Spargelsalat mit gebratenem Fisch, am 19.04.2024

Zutaten

500 g weißer Spargel	Salz
1 Bund Rucola	1 Handvoll Kerbel
400 g Fischfilet mit Haut (z. B. Saibling, Forelle oder Zander)	Pfeffer
5 EL Olivenöl	1 EL Butter
2 TL flüssiger Honig	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spitzen abschneiden und die Spargelstangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spargelstücke (ohne die Spitzen) darin 5 Min. kochen, dann die Spitzen dazugeben und den Spargel noch 5-8 Min. weitergaren, bis er bissfest ist. In ein Sieb abgießen, dabei vom Sud ein paar Löffel auffangen.
2. Während der Spargel kocht, den Rucola und den Kerbel verlesen, waschen, trocken schütteln und auf vier Tellern auslegen. Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 8 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Pfanne die Butter mit 1 EL Öl erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer bis starker Hitze etwa 5 Min. braten, bis die Haut schön knusprig ist. Umdrehen und noch etwa 1 Min. braten.
4. Für das Dressing den Zitronensaft mit 2 EL Spargelsud, Salz, Pfeffer und dem Honig verrühren, das übrige Öl unterschlagen. Etwa 1 EL Dressing abnehmen, den Rest mit dem Spargel mischen und auf dem Rucola-Kerbel-Bett verteilen. Fischfilets mit der Haut nach oben darauflegen und mit dem übrigen Dressing beträufeln.