

Rezept

Backfisch mit Spargel-Kräuter-Salat

Ein Rezept von Backfisch mit Spargel-Kräuter-Salat, am 13.12.2025

Zutaten

je 500 g	grüner und weißer Spargel	Salz	
1 TL	Zucker	1 TL	scharfer Senf
1/2 TL	Honig	3 EL	Weißwein- oder Estragonessig
	Pfeffer aus der Mühle	4 EL	Sonnenblumenöl
	etwas Kerbel oder Kresse	4	Fischfilets (je 150 g, z.B. Rotbarsch, Seelachs oder Kabeljau)
	Salz		Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Zitronensaft	200 g	Mehl
1/4 l	helles Bier	2	Eier (Größe M)
1 EL	Öl		4-5 EL Butterschmalz zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und schälen: grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel von der Spitze bis nach unten schälen, unten alles Holzige abschneiden. Die grünen und weißen Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf Salzwasser mit Zucker aufkochen. Weißen Spargel zuerst reingeben und bei geringer Hitze kochen lassen, nach 5 Minuten grünen Spargel mit in den Topf geben und zusammen weitere 5 Minuten kochen.
3. Für die Salatmarinade den Senf mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Sonnenblumenöl unterschlagen. Gegarten Spargel in ein Sieb abgießen, die Spargelstücke kurz abbrausen und gut abtropfen lassen. Sofort mit der Marinade mischen und abgedeckt durchziehen lassen, bis der Fisch fertig ist.
4. Die Fischfilets in kleinere Portionsstücke schneiden. Salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln, etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen den Ausbackteig anrühren. Dafür das Mehl durchsieben, mit 1 Prise Salz und dem Bier zu einem dickflüssigen Teig rühren. Die Eier trennen und erst mal nur das Eigelb mit dem Öl unter den Teig mischen. Dann das Eiweiß steif schlagen und unterziehen.
6. Kerbel oder Kresse waschen, trockenschütteln, etwas kleiner zupfen und unter den Spargelsalat mischen.

7. In einem breiten Topf Butterschmalz erhitzen. Nach und nach die Fischstücke gut abtropfen lassen, mit einer Gabel durch den Bierteig ziehen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Zwischendurch mit zwei Löffeln im Fett wenden (Vorsicht: heiße Spritzer!). Den Backfisch ganz frisch zum Salat servieren.