

Rezept

Spargel mit Zander, Kartoffeln und Bärlauchbutter

Ein Rezept von Spargel mit Zander, Kartoffeln und Bärlauchbutter, am 28.06.2026

Zutaten

500 g neue, kleine Kartoffeln (Drillinge)	Salz
500 g weißer Spargel	1 Prise Zucker
1 Scheibe Bio-Zitrone	25 g Butter
2 Stücke Zanderfilet mit Haut (à 125 g)	2 1/2 EL Rapsöl
Pfeffer	4 Bärlauchblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 22 g F, 32 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und dieses zum Kochen bringen. Das kochende Wasser salzen und die Kartoffeln darin in ca. 15 Min. weich garen.
2. Inzwischen den Spargel waschen, schälen und von holzigen Enden befreien. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz, Zucker, Zitronenscheibe und 5 g Butter (1 TL) dazugeben und den Spargel darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. garen.
3. Zanderfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin mit der Hautseite nach unten 1 Min. bei großer Hitze anbraten. Dann wenden und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. fertig braten.
4. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Restliche Butter (20 g) und übriges Öl (1 1/2 EL) mit dem Bärlauch in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Hitze schmelzen. Bärlauchbutter mit Salz abschmecken.
5. Die Kartoffeln abgießen. Den Spargel aus dem Kochwasser heben und zusammen mit den Kartoffeln und den Zanderfilets auf zwei Tellern anrichten. Alles mit der Bärlauchbutter beträufeln und servieren.