

Kabeljau-Filet mit grünem Spargel

Für zwei Personen

2 Kabeljaufilets, à 140 g	6 Stangen grüner Spargel	100 g Kirschtomaten
1 Limette	1/2 Bund Kerbel	2 EL Mehl
2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche	3 EL Wermut
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und die Stangen anschließend schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben und die Filets darin wenden. Das überschüssige Mehl anschließend mit der Hand abklopfen. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Öl erhitzen. Den Fisch in die heiße Pfanne geben und darin fünf Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, dann wenden. Die Butter dazugeben und eine weitere Minuten braten lassen. Das restliche Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den geschnittenen Spargel in die Pfanne geben und darin anbraten. Die halbierten Kirschtomaten ebenfalls in die Pfanne zu dem Spargel geben. Mit dem Wermut ablöschen und Crème-fraîche unterrühren. Den Kerbel waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Limette ebenfalls waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Beides unter den Spargel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zusammen mit dem Fisch auf einem Teller anrichten und servieren.

Sven Brahm am 19. Juli 2012