

# Wolfsbarsch-Filet, Spargel, Tomaten-Oliven-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Wolfsbarschfilets à 160 g	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Spargel:**

500 g weißer Spargel	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Vinaigrette:**

2 Strauchtomaten	2 Limetten	4 EL Kalamata-Oliven
4 EL Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Wolfsbarsch Filets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern, dann mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Fisch auf der Hautseite kross anbraten, bei geringer Hitze gar ziehen lassen.

Für den Spargel Spargelstangen schälen und Enden entfernen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Spargel darin bissfest anbraten. Mit Zucker abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vinaigrette Strauchtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Oliven klein schneiden. Kapern abgießen. Basilikum abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und gemeinsam mit Kapern klein hacken. Limetten schälen, Fruchtfleisch filetieren. Restlichen Saft auspressen. Limettenfilets, Limettensaft, Tomaten, Oliven, Kapern und Basilikum miteinander zu einer Vinaigrette vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wolfsbarschfilet mit gebratenem Spargel und Tomaten-Oliven-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Schwarz am 23. Mai 2016