

Kabeljau-Filet mit Spargel-Tomaten-Gemüse, Rösti-Haube

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Loins à 200 g neutrales Öl	2 EL Mehl Salz	2 EL Butter
--	-------------------	-------------

Für die Rösti-Haube:

8 festk. Kartoffeln feines Salz	1 Ei	1 Zwiebel
------------------------------------	------	-----------

Für die Spargel-Pfanne:

200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	10 Cherrytomaten
1 Limette	20 g gekochter Schinken	200 ml trockener Weißwein
100 ml trockener Wermut Salz	125 g Butter Pfeffer	4 EL neutrales Öl

Für die Garnitur:

3 Zweige Dill

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Für den Fisch die Kabeljau-Loins waschen, trockentupfen, salzen und mehlieren. Für das Gemüse Spargel schälen, in grobe Stücke schneiden, im Wok mit Öl anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten waschen, halbieren, Schinken würfeln und beides zugeben. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Kabeljau von beiden Seiten ca. 3 Minuten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Röstihaube Kartoffel schälen und raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffelraspel mit Ei, Zwiebel und Salz verrühren. In einem Passiertuch abtropfen lassen und in der Pfanne etwa 4 EL der Masse zu flachen Röstli ausbacken.

Das Kabeljaufilet unter der Kartoffelrösti-Haube mit Spargel-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit einigen Dillspitzen garnieren und servieren.

Elisabeth Noelle am 06. Juni 2016