

Steinbutt, Kartoffel-Kruste, Frankfurter Soße, Spargel

Für zwei Personen

Für den Steinbutt mit Kruste:

2 Steinbuttfilets à 150 g	2 festk. Kartoffeln	1,5 Knoblauchzehen
1 Ei (Eigelb)	50 g Butter	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	200 g saure Sahne	200 g Crème-fraîche
200 g Schmand	Naturjoghurt	1 TL Honig
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Weißweinessig	300 g Kräutermischung
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Ei:

4 Eier (Größe M)	50 g glatte Petersilie	20 g Mehl
10 EL Panko	1 L neutrales Öl	Salz

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone	1 Prise Zucker
weißer Balsamico	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Steinbutt mit Kruste:

Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen, waschen und zu Spaghetti drehen. Ei trennen und ein halbes Eigelb auffangen. Jeweils eine Seite der Fischfilets mit Eigelb bestreichen, Kartoffelraspel bzw. -Spaghetti darauf verteilen und gut andrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Fischfilets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig hineinlegen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Filets vorsichtig wenden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit den Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Je nach Geschmack etwas Butter hinzugeben. Fischfilets ca. 3 Minuten braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, grob vorhacken und in den Mixer geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sahne, Crème fraîche, Schmand, Zitronensaft, Senf, Essig, Honig und Salz zu den Kräutern geben und alles zu einer Sauce aufmixen.

Für das Ei:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, zwei Eier darin wachweich kochen und dann schälen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei in der gehackten Petersilie wenden. Eier dann in Mehl, den übrigen verquirlten Eiern und schließlich in gesalzenen Panko wenden.

Daraufhin im Öl goldgelb frittieren.

Für den Spargel:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel nur an den Enden schälen und gleich im Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel so lange braten, bis er etwas Farbe nimmt. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 19. Mai 2021