

## Pfannen-Spargel mit Fisch und Meeresfrüchten

### Für 2 Portionen

1 Rotbarbenfilet, geschuppt	4 rohe Jakobsmuscheln	1 Tintenfisch, ausgenommen
1 Wolfsbarschfilet	1 kl. Hand Fenchel-Oberteile	250 g Spargel
2 Sch. geräuch. Speck	$\frac{1}{2}$ Zitrone	natives Olivenöl extra
1-2 frische rote Chilis	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian (15 g),	Zitronenthymian
Olivenöl		

Beginnen Sie mit der Zubereitung der Meeresfrüchte. Ritzen Sie die Haut der Rotbarbe in Abständen von  $\frac{1}{2}$  cm ein und schneiden Sie sie dann in zwei Hälften. Ritzen Sie die Jakobsmuscheln kreuz und quer in Abständen von 1 cm ein und gehen Sie dabei jeweils etwa zur Hälfte durch. In jeden Tintenfisch schneiden und wie ein Buch öffnen, innen mit einem Essmesser kreuz und quer in Abständen von  $\frac{1}{2}$  cm leicht einritzen, Entfernen und zerschneiden Sie die Tentakeln.

Die Haut des Wolfsbarschfilets in Abständen von 1 cm einschneiden, bis zur Hälfte durch, mit Meersalz würzen und die Schnitte mit den Fencheloberseiten füllen.

Brechen Sie die holzigen Enden vom Spargel ab. Führen Sie auf einem Brett die Seite Ihres Messers entlang jeder Speckscheibe, um sie flach zu machen, schneiden Sie dann jedes Stück in zwei Hälften und wickeln Sie damit 4 Spargelstangen ein.

Für ein Dressing den Zitronensaft in eine Schüssel pressen, doppelt so viel natives Olivenöl hinzufügen und mit Meersalz abschmecken. Die Chilischoten der Länge nach halbieren und entkernen, dann fein hacken und in die Schüssel geben. Die zarten Thymianspitzen hineinpfücken und gut vermischen.

Stellen Sie eine große antihafbeschichtete Bratpfanne auf mittlere bis hohe Hitze und geben Sie, sobald sie heiß ist, 1 El Olivenöl hinzu, gefolgt vom Wolfsbarsch mit der Hautseite nach unten. Legen Sie den mit Speck umwickelten Spargel daneben, gefolgt von Rotbarbe, Jakobsmuscheln, Tintenfisch und pflücken Sie dann den restlichen Thymian ein.

Wenn Sie jeden Spargelspeer vorsichtig biegen, schnappt er auf natürliche Weise dort, wo der Stiel holzig wird. Entsorgen Sie also das Endstück und behalten Sie den zarten Speer zum Kochen.

Kochen Sie, bis alles goldbraun und gerade durchgegart ist.

Drehen Sie es dabei zur Hälfte um und legen Sie den eingewickelten Spargel nach dem Garen auf den Fisch.

Streuen Sie die restlichen Spargelstangen zum Durchkochen in den letzten Minuten zusammen mit ein paar Löffeln Dressing hinein.

Verbringen Sie einen Moment damit, alles auf zwei Teller aufzuteilen, den Tintenfisch in Scheiben zu schneiden und ihn dann nach Geschmack mit zusätzlichem Dressing zu servieren. Köstlich mit neuen Kartoffeln und einem saisonalen Salat.

Jamie Oliver am 19. Juni 2026