

Kabeljau-Filet mit Spargel, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 TL Weizenmehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

6 St. weißer Spargel	4 St. grüner Spargel	1 Zitrone, Frucht
100 g Butter	30 g brauner Zucker	Salz

Für das Petersilien-Öl:

100 g glatte Petersilie	100 ml Olivenöl
-------------------------	-----------------

Für den Kartoffelstampf:

6 mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	100 ml Milch
Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Kabeljaufilet waschen und trocknen. In zwei Portionen schneiden, mehlieren und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Dafür die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte für die Garnitur zur Seite legen. Fisch in einer Pfanne mit Öl bei hoher Hitze für 5 Minuten braten. Dann den Herd ausschalten und das Filet umdrehen. Dann von der anderen Seite garziehen lassen.

Den Fisch sollten Sie zu Hause immer einmal dünn mehlieren, bevor Sie ihn in die Pfanne geben. So wird er gleichmäßig ausgebacken.

Für den Spargel:

Spargel schälen und auf Alufolie legen. Zitrone in Scheiben schneiden.

Salz, Butter Zitrone und Zucker über den Spargel geben. Aus der Alufolie eine Tasche formen, wobei die Kanten gut verschlossen werden.

Taschen in den Ofen geben und für 15-20 Minuten im gar ziehen lassen.

Spargel anschließend herausnehmen und warmhalten. Fond auffangen und für das Öl beiseitestellen.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie kleinhacken. Aufgefangenen Fond (s.o.) mit Petersilie und Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Fertiges Petersilien-Öl in eine kleine Flasche abfüllen und kaltstellen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und für 15-18 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und die Kartoffeln gemeinsam mit Butter und Milch zerstampfen.

Für die Garnitur:

Petersilie klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Susanne Laeven am 08. Mai 2025