

Spargel mit gebratenem Kabeljau und Schwedischen Ofen Kartoffeln



Ihr benötigt für 2 Personen

600 g	geschälten weißen Spargel
400 g	Kabeljau
300 g	festkochende Kartoffeln
1 Stk	Zitrone
	Zucker
	Salz
	Frische Kräuter
	Mehl
	Olivenöl & Rapsöl
	Weißwein nach Belieben
	Butter
	Saft von Kichererbsen

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen. Dann nimmt man sich die Kartoffeln und legt sie zwischen zwei Schneidebretter um sie als Fächer aufzuschneiden, dazu einfach in ganz feine Scheiben scheiden. Durch Die Bretter kann man sie nicht bis unten durchschneiden.

Danach mit Salz würzen und die frischen Kräuter zwischen die Fächer geben und zum Schluss mit Olivenöl beträufeln. Die Kartoffeln kommen nun bei 180 Grad für ca. 20 min in den Ofen.

Den geschälten Spargel mit Zucker und Salz würzen, dann in einen großen Topf geben! Dazu kommt etwas Zitronensaft, ein Schuss Weißwein, wenn man mag und zum Schluss noch etwas Wasser, dass der Boden damit bedeckt ist! Ganz wichtig ist ein Deckel auf dem Topf, damit der Spargel bei niedriger Hitze gegart wird!

Währenddessen wird der Fisch mit Salz gewürzt und von einer Seite mit Mehl bedeckt. Dazu einfach etwas Mehl auf einen kleinen Teller geben und das Filet von einer Seite vorsichtig hineindrücken. Dann den Fisch mit der mehlierten Seite in eine heiße Pfanne mit Rapsöl hineinlegen und kurz scharf anbraten. Jetzt die Hitze reduzieren und den Fisch langsam garen lassen dabei erstmal nicht wenden. Wenn der richtige Garpunkt erreicht ist also kurz bevor das Filet bis oben durchgezogen ist, eine Butterflocke dazu geben und den Fisch einmal wenden

Zum Schluss noch die Kichererbsen Mayonnaise. Dafür den Saft der Kichererbsen in ein Hohes Gefäß geben und etwas Olivenöl hinzugeben. Das Ganze mit einem Mixer aufschlagen bis eine cremige Masse entsteht! Das Ganze noch mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken!

Guten Appetit