



Weißer Spargel, Zucchinsalat,
gebratener Kabeljau und Pellkartoffeln

Weißer Spargel, Zucchini Salat, gebratener Kabeljau und Pellkartoffeln

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

ca. 300 g Kabeljaufilet

500 g weißer Spargel

1 kl. Zucchini

4-6 mittelgroße Kartoffeln

1 EL Honig

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL Butter

eine Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer; Frühlingskräuter nach Gusto

UNSER LIEBLINGSREZEPT

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser garen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in kochendem Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter für 10 Min. blanchieren. Nach 2/3 der Kochzeit die mit dem Sparschäler in Streifen geschnittene Zucchini zugeben. Währenddessen Honig und Senf zusammen mit etwas Zitronensaft und Olivenöl zu einer Vinaigrette glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, hacken und nach Belieben zugeben. Spargel und Zucchini abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Alles mit der Sauce und einem Stückchen Butter vermengen. Die Filetstücke in der Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und gemeinsam mit dem lauwarmen Spargelsalat und Pellkartoffeln anrichten und genießen.

Dazu passen wunderbar der aromatische »Tibó Merseguera« aus Spanien von **De Moya** oder ein charaktervoller Vinho Verde wie der »Dócil Loureiro Branco« von Portugals Starwinzer **Dirk Niepoort**.



Foto: hiphoto/Shutterstock