



Fisch mit Spargel

Zutaten für 2 Portionen

- » 2 Fischfilets (z. B. Dorade, Wolfsbarsch oder Zander), je ca. 200 g
- » 250 g dünne Spaghetti
- » 3–4 EL Mehl
- » Salz, Pfeffer
- » 3 EL Öl *neutral oder Olivenöl*
- » 3 Frühlingszwiebeln
- » 1 Bund grüner Spargel
- » 5–8 Kirschtomaten
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 Prise Zucker
- » ein paar Salbeiblätter
- » 1 dünne Scheibe Pastinake oder Sellerie *optional, fürs Topping*

Zubereitung

Vorbereitung

1. Spargel in schräge Stücke schneiden (holzige Enden entfernen)

2. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden

3. Kirschtomaten halbieren

4. Knoblauch fein hacken

5. Fisch trocken tupfen, salzen, pfeffern (noch nicht mehlieren)

Salbei & Gemüsechip

1. Etwas Öl in kleiner Pfanne erhitzen

2. Salbeiblätter kurz frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen

3. Dünne Pastinaken- / Selleriescheibe ebenfalls knusprig frittieren

4. Beiseitestellen

Wasser aufsetzen

Großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen

Timing: Ab jetzt läuft alles parallel!

Gemüse vorbereiten (noch nicht komplett fertig garen)

1. 1 EL Öl in großer Pfanne erhitzen

2. Knoblauch kurz anschwitzen

3. Spargel 2-3 Minuten anbraten

4. Frühlingszwiebeln + Tomaten dazu

5. Salz, Pfeffer, Prise Zucker

6. Hitze reduzieren und nur noch warmhalten

Pasta kochen

Spaghetti ins kochende Salzwasser geben und al dente kochen

Fisch braten

1. Fisch jetzt erst mehlieren

2. 2 EL Öl in Pfanne stark erhitzen

3. Fisch auf der Hautseite knusprig braten (ca. 4-5 Min)

4. Wenden, 1-2 Minuten fertig garen

Parallel dazu läuft die Pasta fertig

Sauce & Pasta fertigstellen

1. 1-2 Kellen Nudelwasser zum Gemüse geben, so dass ein leichter Sud entsteht

2. Spaghetti direkt aus dem Topf in die Pfanne geben

3. Alles gut durchschwenken

Anrichten

1. Spaghetti mit Gemüse und Sud in tiefe Teller geben

2. Fischfilet oben drauf

3. Mit frittiertem Salbei und Gemüsechip garnieren