



# Fisch mit Spargel

## Zutaten für 2 Portionen

- » 2 Portionen Fischfilet etwa je 200 g
- » 3 – 4 EL Mehl
- » Pfeffer, Salz
- » 3 EL Öl
- » 3 Frühlingszwiebeln
- » etwas grüner Spargel
- » Kirschtomaten
- » 1 Knoblauchzehe
- » ein paar frittierte Salbeiblätter
- » eine dünne, frittierte Scheibe Pastinaken oder Sellerie ?
- » etwas Zucker

## Zubereitung

1. Für die Sauce Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zucker zu einer Marinade verrühren.

---
2. Pasta al dente kochen.

---
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Pastinaken-Scheibe und den Salbei knusprig frittieren. Abtrofen lassen und beiseite stellen.

---
4. Das Mehl auf einen flachen Teller geben.

---
5. Das Lachsfilet unter fließendem Wasser und mit Küchenpapier trockentupfen.

---
6. Anschließend nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen und ringsum bemehlen. Dazu den Fisch von allen Seiten in das Mehl drücken.

---
7. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das bemehlte Fischfilet mit der Hautseite nach unten ca. 3 Minuten anbraten, wenden, Gemüse hinzufügen und nochmal 2 – 3 Minuten braten.

---

8. Fisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller beiseite legen.

---
9. Die Hitzezufuhr der Pfanne auf eine niedrige Stufe reduzieren und die Sauce und Pasta in die Pfanne geben.

---
10. Die Pasta auf einen Teller geben, gebratenen Lachsfilets darauf schichten und mit einem Löffel die Sauce darüber verteilen und mit ein paar frittierten Salbeiblättern dekorieren.