

# Kabeljaufilet mit Spargel und Kräutersauce

## Zutaten:

Für 4 Personen

### Für den Spargel:

800g Spargel, weißer  
etwas Salz  
etwas Zucker  
etwas Butter  
100g Mehl  
4 Esslöffel Sesamkörner  
150 ml Sahne  
nach Bedarf Pflanzenöl zum Ausbacken

### Für die Sauce:

500 ml Spargelfond  
150g Crème fraîche  
1 Teelöffel Speisestärke  
3 Esslöffel Dill, gehackt  
3 Esslöffel Petersilie, glatt, gehackt  
3 Esslöffel Kerbel, gehackt  
1 Esslöffel Sahne, geschlagene  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer aus der Mühle

### Für den Fisch

640g Kabeljaufilet  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer aus der Mühle  
60g Butter

### Zum Garnieren:

Dill  
Kerbel  
Petersilie

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen, in gleichgroße Bündel binden.
2. Wasser zum Kochen bringen, Spargelabschnitte und Schalen ca. 15 Minuten sieden lassen.
3. Fond passieren, Salz, Zucker und etwas Butter zugeben, wieder zum Kochen bringen.
4. Spargelbündel in den kochenden Fond geben, zudecken, ca. 12 Minuten gar ziehen lassen.
5. Spargel aus dem Fond nehmen, auskühlen lassen, in ca. 5 - 6 cm große Stücke schneiden, mehlieren.
6. Sesamkörner mit Crème fraîche mischen, Spargelstücke darin wälzen.
7. In heißem Pflanzenöl frittieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
8. Spargelfond auf die Hälfte einkochen lassen, Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen, Speisestärke mit (1 TL) Wasser verrühren, damit abbinden.
9. Kräuter hacken, zugeben, im Mixer fein pürieren.
10. Sauce wieder in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne schlagen, unterheben.
11. Butter in einer Pfanne schön schaumig werden lassen, Kabeljaufilet langsam darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden.
12. Zum Anrichten die heiße Kräutersauce kreisförmig auf einem vorgewärmten Teller anrichten, Spargel dekorativ darauf verteilen, gebratene Kabeljauscheiben dazu legen.
13. Als Garnitur empfehlen sich kleine Blättchen oder Sträußchen der verwendeten Kräuter.

**Die Kochrezeptesammlung von [www.dstumpf.de](http://www.dstumpf.de)**