

Kabeljaufilets mit Salzkartoffeln, weißem Spargel und Bärlauch-Pesto

Zutaten für das Bärlauch Pesto:

500 g Bärlauch
80 g Parmesan gerieben
80 g Pinienkerne
250 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Vom Bärlauch die Stiele entfernen und in kleine Stücke zupfen. Den Bärlauch waschen und in der Salatschleuder gut trockenschleudern.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Öl und Pinienkerne mixen, dann nach und nach den Bärlauch hinzugeben, als letztes den Parmesan. Es ist wichtig, die Zutaten nicht zu lange zu mixen, da die Masse sonst bitter wird.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein sauberes und sehr heiß gespültes Schraub-Deckelglas abfüllen, im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP:

Pesto kann man länger aufbewahren, wenn man die Oberfläche immer mit Olivenöl bedeckt und darauf achtet, dass das Glas immer gut verschlossen ist. Lecker wird das Pesto auch mit Walnüssen, Erdnüssen oder Cashewkernen. Wer Pflanzlich lebt, kann anstatt Parmesan 1 gehäuften EL Hefeflocken nehmen.

Wissenswertes...

... Der Bärlauch ist in fast ganz Europa verbreitet und eine altbekannte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Erntezeit für die Blätter ist im März und April. Trotz des knoblauchartigen Geruches, der beim Reiben der Blätter entsteht, wird Bärlauch von unerfahrenen Sammlern immer wieder mit dem Maiglöckchen oder den Blättern der Herbstzeitlosen verwechselt.

Zutaten für 4 Portionen des Gerichtes:

12 Stangen weißen Spargel
4 große Kartoffeln (festkochend)
4 Kabeljaufilets (wenn möglich gleichmäßige Mittelstücke)
1 EL Butterschmalz
2 EL zerlassene Butter
1 Knoblauchzehe, 1 Rosmarinzweig, 1 Thymianzweig
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

Den Spargel gründlich schälen und in Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln mit der Schale kochen, anschließend schälen und vierteln. Die Fischfilets entgräten, mit Salz und Zitronensaft würzen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Zum Aromatisieren des Fettes den Knoblauch mit dem Handballen andrücken und mit dem Rosmarin- und dem Thymianzweig dazugeben. Die Fischfilets von beiden Seiten goldbraun braten.

Kartoffeln, Spargel und Fisch auf einem Teller anrichten, den Fisch vor dem Servieren noch etwas mit Pfeffer würzen. Zerlassene Butter über die Kartoffeln träufeln und den Teller mit Bärlauch Pesto ausgarnieren.

TIPP:

Von den Spargelschalen und den unteren Abschnitten kann man prima einen Sud für eine Spargelcremesuppe herstellen.

Wissenswertes...

Bei der Vorbereitung von Fisch sprechen wir in der Betriebsgastronomie von der „3-S-Regel“.

„Säubern“	= waschen im kaltem Wasser und entgräten
„Säuern“	= mit Zitronensaft beträufeln
„Salzen“	= mit Salz würzen

Der Kabeljau ist ein Meeresfisch, der in Teilen des Nordatlantiks und des Nordpolarmeers sowie in der Ostsee verbreitet ist.