

Kochen mit Klaus

Wolfsbarsch mit Spargel

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

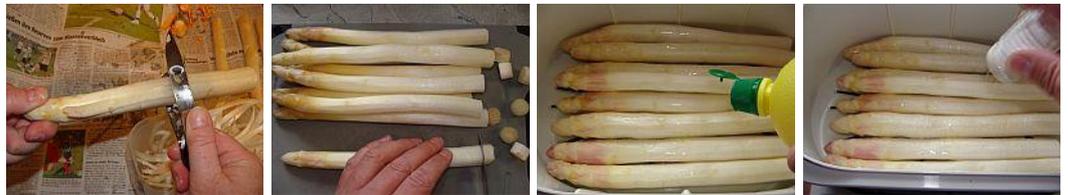
- 380 g TK-Wolfsbarschfilets, Salz, Zucker, 750 g weißer Spargel,
- Zitronensaft, Mehl, Butter, Pfeffer, Bärlauch zum Garnieren

Zubereitung:

1. Wolfsbarsch auftauen lassen, abspülen, trocken tupfen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. mehlieren.



2. Spargel ganz schälen, Enden abschneiden. Mit Zitronensaft, Salz u. Zucker ca. 25 Min. im Dampfgarer zubereiten.



3. Wolfsbarsch zuerst mit der Hautseite in heißem Öl 5 Min. knusprig braten, wenden u. Oberseite weitere 2-3 Min. braten. Fisch auf der Hautseite mit Spargel u. der Beilage servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Bärlauch-Kartoffelgratin servieren.

