

REZEPT FÜR

Kabeljaufilet mit Spargel in Sauce Hollandaise



4

Portionen



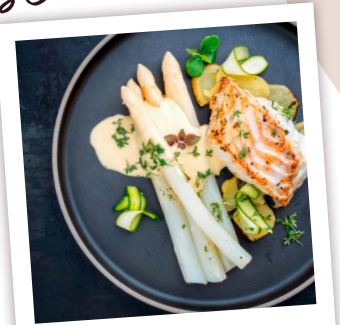
15 Min.

Arbeitszeit



40 Min.

Gesamtzeit



Bon appétit!

ZUTATEN

4 Kabeljaufilets

2 Eigelbe

3 EL Pflanzenöl

750 g weißer Spargel

1 EL Crème fraîche

Salz & Pfeffer

1 Zitrone

150 g Butter

ZUBEREITUNG

Es ist Spargelzeit! Und was könnte besser zu dem leckeren Saisongemüse passen als ein saftiges Kabeljaufilet? Deshalb legt Euch schon mal die Zutaten bereit oder geht noch schnell einkaufen und dann kann's losgehen!

Greif Dir Deinen Spargelschäler und den weißen Spargel von der Arbeitsplatte und schäle das helle Gemüse. Wenn Du keinen Spargelschäler besitzt, kannst Du natürlich auch Deinen normalen Schäler oder ein Messer benutzen. Schneide die hinteren Enden des Spargels ab. Dann legst Du die Spargelstangen in einen Topf (falls vorhanden einen Spargeltopf) mit Salzwasser, bringst es zum Kochen und lässt es 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Schlage 2 Eier auf und gib das Eigelb in eine Schüssel. Gib einen Esslöffel Zitronensaft hinzu, würze es mit Salz und Pfeffer und dann verquirle alles schön ordentlich. Dann zerlässt Du die Butter, aber ohne sie

stark zu erhitzen! Ist sie flüssig genug, gibst Du sie Löffel für Löffel zur Eiermasse hinzu und rührst einen Esslöffel Crème fraîche hinein. Jetzt schnappst Du Dir einen Stabmixer und mischst alles gut durch.

So, jetzt kommt der Kabeljau an die Reihe. Als Erstes spülst Du die 4 Kabeljaufilets gut ab und tupfst sie wieder trocken. Anschließend gibst Du etwas Zitronensaft über die Filets und salzt sie. Erhitze 3 Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne und brate den Kabeljau so lange, bis er eine schöne goldbraune Farbe hat. Fertig? Dann musst Du jetzt nur noch den Spargel aus dem Topf holen, zusammen mit dem Kabeljau auf die Teller geben und mit der leckeren Sauce Hollandaise servieren.

Et voilà! Fertig ist das Kabeljaufilet mit Spargel in Sauce Hollandaise.

Bon appétit wünscht le tablier!