

## **Knuspriger Fisch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree**

### **Zutaten für 2 Personen**

#### **PÜREE**

250 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
1 kleine Handvoll Babyspinat (ca. 10 g)  
150 ml Milch  
1 TL Butter  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
1 EL Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### **SPARGEL**

250 g grüner Spargel  
5 entsteinte schwarze Oliven  
1 EL Olivenöl  
1 EL Pinienkerne  
3 TL weißer Balsamico-Essig  
1/2 TL Orangenmarmelade  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### **Fisch:**

2 küchenfertige dicke Wolfsbarschfilets mit Haut (à 180 g)  
Salz  
1 EL Weizenmehl (Type 405)  
1 EL Olivenöl

#### **Zubereitung:**

Für das Püree Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Dann abgießen und zurück in den Topf geben. Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen. Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milchmischung zugeben und mit einem Kunststoffschaber vermengen. Dann Parmesan und Olivenöl einarbeiten und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Die Spargelstücke in einer Pfanne im heißen Olivenöl unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten. Oliven und Pinienkerne dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Balsamico-Essig ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während der Spargelgarzeit die Wolfsbarschfilets salzen und mit der Hautseite ins Mehl drücken. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, erhitzen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten knusprig braten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch kurz ziehen lassen. Den knusprigen Wolfsbarsch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree auf zwei Tellern anrichten und servieren.

## **Feine Spargelcremesuppe**

### **Zutaten für 4 Personen**

250 g weißer Spargel  
400 ml Gemüsebrühe oder Wasser  
1 TL Zucker  
1 Scheibe von 1 Bio-Orange  
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone  
1 Lauchzwiebeln  
50 g Butter  
50 ml Wermut (oder weißer Traubensaft)  
1 TL Weizenmehl  
2 EL Mandelstifte, geröstet  
100 g flüssige, gut gekühlte Sahne  
150 g Crème fraîche

Salz, Cayenne-Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Die Spargelstangen waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel schälen, die Spitzen abschneiden. Wasser in einem Topf zum Sieden bringen, Salz, Zucker Zitronen- und Orangenscheibe dazugeben. Schalen und Spitzen darin ca. 8 Minuten leise köcheln lassen. Fonds durch ein Sieb gießen, dabei auffangen. Spitzen aufheben und die Schalen, sowie die Zitronen- und Orangenscheibe entfernen.

Die Spargelstangen und Lauchzwiebel in Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Spargel (ohne Spitzen) und Lauchzwiebel dazugeben und ohne Farbe anschwitzen. Mehl darüber stäuben und sorgfältig einrühren.

Mit Wein ablöschen und mit dem Blanchierfonds auffüllen. Crème fraîche einrühren und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.

Suppe anschließend fein pürieren.

Sahne steif schlagen, unter die Suppe heben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, die Spargelspitzen und Mandelstifte verteilen.