

KABELJAUFILET MIT GRÜNEM SPARGEL UND SAUERAMPFERSAUCE

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Dorsch/Kabeljau
- 150 g Spargel (grün)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 50 ml Sahne
- 50 ml Mandelmilch
- 0.5 Stück Zitrone
- 1.5 Esslöffel Sauerampfer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Vom grünen Spargel die holzigen Enden entfernen.

Salzwasser zum Kochen bringen und den Spargel darin bissfest garen. Fischfilets abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die Fischfilets auf jeder Seite goldbraun braten. Das Öl abgießen und die Fischfilets im Ofen warmhalten.

Für die Soße die Schale der Zitrone abreiben. Sahne und Mandelmilch in die Pfanne geben. Zitronenabrieb zu dem Milchgemisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zutaten zu einer cremigen nicht zu dünnflüssigen Sauce verrühren. Zum Schluss den Sauerampfer einstreuen und die Sauce zum Fisch und Spargel servieren.