1A+1B Fish

Kabeljau mit Spargel und Spargelschaum

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das harte Ende der Spargeln entfernen und halbieren. Ca. 10 Minuten bissfest dämpfen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau in 4-6 Minuten gar braten. Mit Pfeffer und Salz sowie dem Zitronensaft würzen.
2. Für den Spargelschaum die Spargeln in Stücke schneiden und ca. 20 Minuten in der Fischbrühe bei niedriger Hitze kochen. Die Spargeln herausnehmen und die Sahne hinzufügen. Einkochen lassen bis die Soße anfängt einzudicken. Die kalte Butter mit einem Schneebesen einrühren und eine Prise Cayennepfeffer hinzufügen. Die Soße bis zum Kochpunkt bringen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz würzen und die Soße mit dem Stabmixer aufschäumen.
3. Den Schaum in eine tiefe Schüssel schöpfen und darüber Spargeln und Kabeljaufilet anrichten. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljaufilet
- [ ] 200 g geschälte Spargeln
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**274 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**28 g**