

Sahniger Spargel mit Fisch im Speckmantel und Tomaten-Chermoula

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " });
```

Dieses Rezept strotzt geradezu vor Adjektiven. Es ist rundum gesund, leicht, variabel und schmackhaft. Wer keinen Kabeljau mag, nimmt einfach seinen favorisierten Fisch. Es mindert nicht die Qualität des Rezepts. Das Highlight des Rezepts bildet definitiv die leckere Tomaten-Chermoula.

Es ist eine Marinade, deren Herkunft der nordafrikanische Raum ist. Besonders in Algerien, Marokko & Tunesien wird sie oft zubereitet. In ihrem Ursprung für Fisch und Meeresfrüchte gedacht, eignet sie sich aber auch ideal für Gemüse. Die nahezu endlosen Variationsmöglichkeiten machen die Chermoula zu einer vielseitig einsetzbaren Marinade. Wer sagt denn, dass man sie nicht auch für andere Gerichte verwenden kann?

Finden Sie es heraus!

Zutaten

- Ca. 500 g Kabeljau, Rotbarsch oder Blaulengfilet ohne Haut in 8 mundgerechte Streifen geschnitten
- Etwas frischen Thymian, gezupft
- 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck
- 2 EL Rapsöl
- Etwas Zitronensaft
- **Für das Spargel - Schmand - Kartoffelgemüse**
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 1 kg junge Kartoffeln in Spalten oder 2 cm großen Würfeln
- Saft 1/2 Zitrone und etwas Abrieb
- 125 ml Schmand oder Creme fraiche
- Etwas Butter
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- **Für die Tomaten - Chermoula**
- 1 EL Knoblauch gehackt
- 3 EL getrocknete Tomaten
- 1 EL Ingwer, gehackt

- 1 EL Limetten oder Zitronensaft
- Etwas Limettenabrieb
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Koriander
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die portionierten Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Darüber einen Thymianzweig legen und mit Speck umwickeln.

Schritt2

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, die holzigen Enden kappen; den Grünen, falls erforderlich im unteren Drittel schälen. Nacheinander in kochendem Salzwasser „bissfest“ kochen, heraus nehmen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Schritt3

In wenig Spargelwasser die Kartoffeln offen kochen, nur knapp bedecken. Abgießen, zurück in den Topf und mit dem Schmand oder Creme fraiche aufgießen, kurz aufstoßen lassen.

Schritt4

Den Spargel unterheben und mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zitronensaft / Abrieb abschmecken.

Schritt5

Zeitgleich den Fisch in heißem Rapsöl von beiden Seiten ca. 6 min. braten, appetitlich Farbe nehmen lassen.

Schritt6

Den Ingwer, Knoblauch und Tomaten mit Olivenöl und Olivenöl zu einer Pesto artigen Masse mit dem Stabmixer pürieren. Limettenabrieb und Koriander zugeben und mit Salz abschmecken.

Schritt7

Anrichtevorschlag: Das Spargel - Kartoffelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, darüber jeweils 2 Fischstücke legen, Tomaten - Chermoula dazu reichen.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sahniges-spargel-kartoffelgemuese-fisch-speckmantel-tomaten-cherroula/>