



Zarter Fisch in Orangen-Safran-Butter mit Spargel-Bratkartoffeln

Für die Spargel-Bratkartoffeln

250 g Kartoffeln (festkochend)

250 g grüner Spargel

2 Esslöffel Öl

1 Esslöffel Butter

3 Teelöffel Bratkartoffel-Gewürzzubereitung

Etwas Salz

2 Esslöffel Mandelblätter

Für den Fisch

300 g Fischfilet nach Wahl (z.B. tiefgefrorenes

Kabeljaufilet)

1 Mittelgroße(s) Orange

3 Teelöffel Bratfisch-Gewürzzubereitung

1 Messerspitze(n) Safranfäden

Etwas Salz

30 g Butter

Zubereitungszeit: 30 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Kalorien p.P.: 600 kcal

Zutaten vorbereiten

1. Falls gefrorener Fisch verwendet wird, diesen (z. B. in einem Gefrierbeutel) in einem kalten Wasserbad auftauen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen und – falls sie sehr groß sind – grob schneiden. Anschließend etwa 20 Minuten in Salzwasser bissfest kochen.
3. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Orange auspressen und den Saft beiseitestellen.
5. Die gekochten Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und in etwa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Spargel-Bratkartoffeln zubereiten

1. Das Öl zusammen mit der Butter in einer Pfanne erhitzen.
2. Die Kartoffelscheiben und den Spargel in die heiße Pfanne geben. Die Kartoffeln möglichst lange ungewendet braten, damit sie schön knusprig werden. Den Spargel zwischendurch wenden.
3. Sobald die Kartoffeln knusprig und der Spargel gar ist, Bratkartoffelgewürz, Salz und Mandelblätter hinzufügen und kurz mitrösten.

Safran-Orangen-Fisch zubereiten

1. In einer zweiten Pfanne den Fisch zubereiten. Dafür den Fisch zunächst trocken tupfen.
2. Anschließend in einem tiefen Teller mit etwas Orangensaft von beiden Seiten beträufeln und mit Bratfischgewürz einreiben. Kurz marinieren lassen.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf einer Seite kräftig anbraten, dann leicht salzen.
4. Sobald die Unterseite gut gebräunt ist, den Fisch wenden. Butter, etwas Orangensaft und die Safranfäden hinzufügen. Es sollte eine aromatische, buttrige Soße entstehen, die eher einem Sud entspricht.
5. Die Soße mithilfe eines Löffels immer wieder über den Fisch geben und kurz einkochen lassen, bis der Fisch gar ist.

Anrichten

Die Spargel-Bratkartoffeln und den Fisch auf Tellern anrichten. Die Bratkartoffeln nach Belieben mit etwas zusätzlichem Bratkartoffel-Gewürzzubereitung verfeinern. Die Fischfilets mit der Orangen-Safran-Soße beträufeln.

Fertig ist ein leichtes Frühlingsgericht!

Tipps

- **Extra knusprige Bratkartoffeln:** Die Kartoffeln nach dem Kochen gut ausdampfen lassen und in der Pfanne möglichst wenig wenden. So bekommen sie eine schöne goldene Kruste.
- **Spargel nicht übergaren:** Grüner Spargel sollte noch leicht bissfest sein – so bleibt er aromatisch und frisch.
- **Fisch richtig braten:** Den Fisch erst wenden, wenn er sich leicht von der Pfanne löst. So zerfällt er nicht und bekommt eine schöne Bräune.
- **Alternative Nüsse:** Statt Mandelblättern passen auch Pinienkerne oder gehackte Haselnüsse sehr gut.
- **Leichtere Variante:** Wen die Öl- und Buttermenge erschreckt, der kann sie auch etwas reduzieren oder teilweise durch mehr Orangensaft ersetzen – das macht das Gericht noch frischer und leichter.