

Seehecht gebraten auf Spargel



gelingt auch mit Steinbeißer, Heilbutt und Kabeljau

Zutaten (4 Portionen):

- ▶ **800g Seehechtfilet mit Haut**
- ▶ 1,5 kg frischen Spargel
- ▶ 1kg Kartoffeln
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Zucker



Zubereitung Seehechtfilet mit Spargel

- 1.** Spargel schälen, neu anschneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker und einer halben Zitrone 10-15 Minuten garen.
- 2.** Das Seehechtfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite zuerst in der Pfanne braten. Das Filet wenden und nur kurz die Seite ohne Haut anbraten.
Alternativ können Sie den Seehecht auch gut im Backofen zubereiten.
- 3.** Kartoffeln kochen. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
Den Seehecht, den Spargel und die Kartoffeln mit der zerlassenen Butter anrichten.

Guten Appetit!