

# Gedünsteter Fisch mit Frühlingsgemüse

## Zutaten für 4 Personen:

- 250g Möhren
- 1 Schalotte
- 250g grünen Spargel frisch oder TK (weißer geht auch)
- 500g Fischfilet (z.B. Lachs, Kabeljau o.ä.)
- 1 Bund Schnittlauch 10g (oder TK)
- Salz, weißer Pfeffer
- 2EL Zitronensaft
- 2EL Butter
- 1Msp. Rohrohrzucker
- 1EL Weißweinessig
- 150g TK- Erbsen
- 200ml Gemüsebrühe
- 4EL Schlagsahne (oder Kochsahne)



## Zubereitung:

- 1) Möhren schälen und in 5cm Stifte teilen, Schalotte schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Spargel waschen, Stiele am dickeren Ende schälen und frisch anschneiden, lange Stangen halbieren. Fischfilets längs in Hälften teilen und salzen, pfeffern sowie mit Zitronensaft beträufeln.
- 2) Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen, Hälfte der Schalotte darin andünsten. Möhren zugeben und 5min mitdünsten, dann salzen, zuckern, pfeffern. Spargel zugeben, kurz mitdünsten, Weißweinessig und Hälfte der Gemüsebrühe angießen. Dann 5min bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 3) Inzwischen restliche Schalotte in der übrigen heißen Butter in einer zweiten Pfanne andünsten, Fischfilets einlegen, restliche Brühe dazugeben und Filets zugedeckt 5min dünsten. Erbsen ins Gemüse geben und weitere 3min köcheln lassen. Sahne unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Das Fischfilet auf dem Gemüse anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

\*wem die Sättigungsbeilage fehlt, der reicht frische Baguettes oder Toast dazu

Guten  
Appetit