

Fischrezept für einen feierlichen Karfreitag

Zitronenlachs mit Spargeln und Bärlauch-Dip

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 450 g Kartoffeln
- 2 Lachsfilet
- 1 Zitrone
- Mehl
- 250 g grüne Spargeln
- Öl (z.B. Rapsöl)
- 100 ml Rahmquark
- Bärlauch (oder Schnittlauch, etc.)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Lachsfilet auf einen Teller legen und beidseitig mit dem Zitronensaft einer halben Zitrone beträufeln. Anschließend salzen, pfeffern und mit ein wenig Mehl bedecken. Danach den Fisch wenden und auch die andere Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bedecken. Wenn der Fisch mit mehr Mehl bedeckt wird, desto dicker wird die Kruste.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs auf beiden Seiten scharf anbraten, dass er knusprig. Er kann auch auf den hohen Kanten noch kurz angebraten werden.
3. Kartoffeln waschen und schälen. Wasser in einen Topf geben und Siebeinsatz einsetzen. Kartoffeln darauflegen und ein wenig Salzen. Dämpfen bis sie gar sind.
4. Spargeln gut waschen und falls nötig schälen und ca. 2 cm vom hinteren Teil abschneiden. Dann die Spargeln in einem Topf mit Siebeinsatz oder Dampfkochtopf garen bis sie weich, aber noch bissfest, sind. Bei Bedarf mit ein wenig Salz würzen.
5. Bärlauch-Dip:
Quark in eine Schale geben, leicht salzen und pfeffern, einige Tropfen Zitronensaft. Bärlauch fein hacken und mit dem Quark vermischen.
6. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Die zweite Zitronenhälfte in schnitze schneiden und auf den Fisch legen. Den Teller schön anrichten.

Geniessen Sie das leckere Festmahl. Frohe Ostern!