

Süßkartoffeln, Kabeljau, Spargel, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	20 g Parmesan
2 TL Butter	Salz	

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à ca. 150-180 g	Butter	Dillspitzen
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel	Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------	--------	---------------

Für den Salat:

30 g Wildkräutersalat	1 TL Aprikosenmarmelade	150 ml Essig
300 ml Öl	Salz	Pfeffer

Für die Joghurt-Sauce:

200 g Naturjoghurt, 3,5%	1 Zitrone, Abrieb	Honig, Salz, Pfeffer
--------------------------	-------------------	----------------------

Für die Süßkartoffel:

Die Süßkartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und für ca. 10 Minuten bei voller Leistung in der Mikrowelle garen. Alternativ die Süßkartoffeln bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 40 Minuten im Backofen garen.

Im Anschluss die Süßkartoffel längs aufschneiden und etwas auseinanderklappen. Parmesan hineinreiben, dann Zitronenabrieb, Butter und Salz hinzugeben. Zutaten mithilfe einer Gabel mit dem Süßkartoffelfleisch vermischen. Einen Spritzer Zitronensaft zugeben.

Für den Kabeljau:

Kabeljau in die heiße Butter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden und glasig fertig ziehen lassen. Kabeljau mit Dillspitzen garnieren.

Für den Spargel:

Spargel im unteren Drittel schälen und in Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Butter in eine Pfanne geben und den Spargel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Salat verlesen und auf die Kartoffel geben.

Aprikosenmarmelade, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Salat mit Dressing beträufeln.

Für die Joghurt-Sauce:

Joghurt mit Zitronenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zora Klipp am 14. Juni 2024