



# Grüner und weißer Spargelsalat mit gebratenem Kabeljaufilet und Bärlauchpesto in der veganen Variante mit Linsenbratlingen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Kabeljau:

600g Kabeljaufilet ohne Haut und Gräten (diesen Service macht ein guter Fischhändler)

*Den Fisch salzen und mit Olivenöl zunächst von einer Seite braten und die Hitze ins Innere ziehen lassen (5 Min.) Das Filet umdrehen und die andere Seite braten. Der Fisch zieht immer noch ein wenig nach. Er darf glasig sein d.h. die er glänzt noch ein wenig im Innern.*

### Spargelsalat:

300g weißer Spargel, 300g grüner Spargel, 1-2 Zitronen, 1 Schale Kirschtomaten  
70g geröstete Kürbiskerne (in der Pfanne ohne Fett oder im Ofen)  
1 kleine Hand voll Radieschenblätter oder weiße Rübennblätter

### Pesto:

1 Bund frischer Bärlauch, 70g Kürbiskerne oder SB Kerne oder Pinienkerne  
350 ml oder mehr Olivenöl Nr. 27 (je nachdem wie flüssig man das Pesto mag)  
Salz, Pfeffer

*Die Kürbiskerne im Mixer zerkleinern, den Bärlauch grob schneiden, zu den Kürbiskernen geben und mit Intervallen mixen. Das Olivenöl, Salz, Pfeffer nur noch unterrühren nicht mehr mixen.*

### Buttermilch-Zitronencreme:

1 Becher Creme-Fraiche, Zitronensaft (plus evtl. Abrieb einer 1/4 Zitrone),  
1 kleines Bund Schnittlauch, 50 ml Buttermilch

*Alle Zutaten miteinander vermengen.*

### Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den grünen Spargel nur im unteren Teil (1-2cm) schälen und die Enden knapp abschneiden.

Den Spargel in gesalzenem Wasser mit etwas Zucker und Zitronensaft bissfest blanchieren. Wer mag kocht vorher die Schalen im Wasser aus so laugt der Spargel nicht aus. Spargel nach dem Kochen mit kaltem Wasser abschrecken und möglichst nicht so lange im Wasser liegen lassen (so gart er nicht weiter und bleibt bissfest). Den Spargel abtropfen lassen in mundgerechte schräge Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren (evtl. vorher das Grüne rausschneiden) den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Radieschenblätter grob schneiden. Aus 1/2 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack und 200 ml Olivenöl ein wenig Zitronensaft und /oder einem Schuss Himbeeressig oder weißen Balsamico eine Vinaigrette anrühren. Spargel, Kirschtomaten, Radieschenblätter hinzufügen und gut vermengen.

### Anrichten:

Den Spargelsalat am Rand des Tellers aufbäumen, die Buttermilch-Zitronencreme im Halbkreis auf dem Teller verteilen, die Pesto im gleichen Halbkreis mittig dazu geben, den Fisch auf die Pesto neben den Salat setzen und jeden Teller mit etwas von den gerösteten Kürbiskernen betreuen.

## LINSENBRTLINGE:

### Zutaten für 6-8 Personen:

125g Lenticchia-Linsen, 125g feiner Bulgur, 1 sehr fein geschnittene Zwiebel, 5 EL Weizengrieß, 5 EL Mehl oder mehr, 2 TL Paprika Tap de Cortí, 2 TL Berg-Oregano, Himalaya-Kristallsalz

### Zubereitung:

Linse im gesalzenen Wasser weichkochen, bis die Konsistenz mehlig wird. Bei Bedarf immer wieder Wasser nachgießen und nachsalzen. Bulgur in 150ml heißem Wasser 15-20 Minuten quellen lassen. Sollte er nicht genügend quellen, darf man ihn noch einmal kurz auf den Herd setzen. Linse, Bulgur und alle restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse kneten. Falls die Masse zu klebrig ist, die Hände mit Wasser benetzen. Bratlinge formen und in Olivenöl braten, bis es außen kross wird.