1A+1B Fisch

Kabeljau mit Salbeibutter auf einem Bett aus grünem Spargel

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch pressen und den Salbei fein hacken. Die Butter mit Knoblauch und frischem Salbei vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Salbeibutter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Kabeljaufilet ca. 2-3 Minuten auf beiden Seiten braten bis der Fisch gar ist. Noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen. In der Zwischenzeit die Spargel mit Olivenöl bestreichen und in ca. 3-4 Minuten goldbraun grillen. Die Rohschinken-Scheiben in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die gegrillten Spargel auf einem Teller anrichten und den Kabeljau darauflegen. Die Salbeibutter darübergießen und mit dem knusprigen Schinken toppen.

Zutaten

- [ ] 300 g Kabeljaufilets
- [ ] 4 Scheiben Rohschinken
- [ ] 350 g grüner Spargel
- [ ] 2 Knoblauchzehen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1½ EL Butter
- [ ] 5 g frischer Salbei
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**284 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**34 g**