



## Ragout vom grünen Spargel mit Kabeljau

### Zutaten:

500g grüner Spargel  
1 Knoblauchzehe  
4 Kartoffeln  
2 El Creme Fraiche  
300g Kabeljau  
80ml Schlagsahne  
1/2 Zwiebel  
Butter, Lauch  
Schnittlauch  
Kräuter, Zitrone  
Gemüsebrühe  
Tomaten



### Zubereitung:

Karotten, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Topf vorbereiten und auf dem Herd erhitzen. Ein bisschen Öl in den Topf geben. Knoblauch, Karotten und Zwiebeln in Scheiben schneiden und im Topf vorsichtig anbraten. Kartoffeln schälen und würfeln. Ebenfalls in den Topf geben und mit anbraten. Alles salzen und pfeffern. Geputzten Lauch in Streifen schneiden und zur Gemüsemischung in den Topf geben. Wer hat, kann ein paar Chiliflakes dazu geben. Gemüsepaste mit ein bisschen Butter zur Gemüsemischung geben und alles mit Sahne ablöschen. Sauerrahm dazu geben und alles ca. 10 Minuten kochen. Zitrone auspressen und den Saft für die Säure mit in den Topf geben. Das hintere Stück vom grünen Spargel abschneiden. Den restlichen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Kabeljau ebenfalls in Stücke schneiden und zur Soße dazu geben. Alles nochmal würzen. Solange der Kabeljau roh ist, kann noch umgerührt werden, danach nicht mehr, da der Fisch sonst zerfällt. Kirchtomaten halbieren und zum „Töpfchen“ dazu geben. Alles zusammen ca. 6-8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. In tiefen Tellern anrichten. Mit ein bisschen Kresse dekorieren. Fertig! Ein wunderbares Gericht. Genießen! Guten Appetit!



FRANKEN  
FERNSEHEN