

## **Köhlerfilet auf Safranspargel**

(von Frank Knöfel)

### **Zutaten:**

200 g Seelachsfilet  
(Köhler, aber keinesfalls Alaska-Seelachs! Köhler ist eine Dorschart aus dem Nordatlantik, wird aber häufig unter dem Namen Seelachs vermarktet!)

100 g grüner Spargel  
100 g weißer Spargel  
Salz  
1 Prise Zucker  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Mehl  
10 g Butter  
50 g Sahne  
1 MS Safran  
1 TL Instant-Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

Den Spargel waschen und schälen, harte Enden abschneiden. Die Spargelstangen quer halbieren. Einen halben Liter Wasser in einem flachen Topf mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den weißen Spargel darin zehn Minuten garen. Den grünen Spargel dazu geben und noch etwa zehn Minuten mitgaren. Aus dem Wasser heben und im vorgewärmten Backofen bei 50 °C warm halten.

Inzwischen die Seelachsfilets (Köhlerfilets) unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. In zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in dem Mehl wenden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Fischeiben darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten braten. Herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und im Backofen warm halten.

Den Bratsatz mit der Sahne ablöschen und unter Rühren vom Pfannenboden lösen. Eine Tasse Spargelkochwasser angießen, Safran dazu geben. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, salzen und die Gemüsebrühe darin auflösen.

Den Spargel unter die Soße mischen und auf Teller geben. Den Seelachs (Köhler) daneben anrichten und sofort servieren.