

# Schellfisch mit Spargel und Tomaten-Confit

## Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 (à 140 g) Schellfischfilets
- 200 ml Wasser
- Salz

Das Wasser mit dem Salz erhitzen. Die Fischfilets auf ein tiefes Backblech legen, das Salzwasser halbhoch angießen. Im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 10-15 Minuten (Kerntemperatur 48 Grad) garen.

## Zutaten für den Spargel:

- 12 Stangen grüner Spargel
- 12 Stangen weißer Spargel
- Zucker
- Salz
- 1 TL Butter
- Weißbrot
- 1 Bio-Zitrone

Vom grünen Spargel nur das untere Drittel dünn schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker und etwas Butter bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken.

Die weißen Spargelstangen vom Kopf zum Schnittende hin schälen. Das gelingt am besten, wenn man mit Spargelschäler 1-2 cm unterhalb des Kopfes ansetzt, zunächst dünn, zum Ende hin dicker schält. Holzige Enden großzügig abschneiden.

Wasser in einem Topf mit Salz, etwas Zucker und Butter zum Kochen bringen, dann den Spargel hineingeben und circa 9-13 Minuten köcheln lassen. Der Spargel sollte noch leichten Biss haben.

Tipp: Ein Stück Weißbrot im Topf mitkochen. Es saugt Bitterstoffe auf und macht das Gemüse milder. Schön weißen Spargel erhält man, wenn man ein Stück Zitrone in das Kochwasser gibt.

Kurz vor dem Servieren den grünen und den weißen Spargel in etwas Butter leicht erwärmen.

## Zutaten für das Tomaten-Confit:

- 6 große Eiertomaten
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Die Tomaten 15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann in Eiswasser rasch abkühlen, häuten, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Sie sollen keine Farbe annehmen. Die Tomatenstücke hinzufügen und solange köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für den Bärlauch-Schaum:

- 250 ml Fischfond
- 250 ml Crème double
- 2 EL Crème fraîche
- 60 ml Noilly Prat
- 200 ml Riesling
- 60 g kalte Butter
- 50 g Sahne
- 2 Bund Bärlauch
- Salz
- Cayenne-Pfeffer

Die Butter in Würfel schneiden, die Sahne schlagen. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

Den Noilly Prat in einem Kochtopf reduzieren, Riesling hinzufügen und nochmals einköcheln lassen. Fischfond, Crème double und Crème fraîche dazugeben, circa 5 Minuten köcheln lassen. Mit den Bärlauchstreifen und den Butterwürfeln in einem Mixer fein pürieren. Die Soße mit geschlagener Sahne verfeinern und mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für die Kartoffel-Kugeln:

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 20 g Butter
- Salz
- Muskat

Die Kartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher schöne Kugeln formen. Diese in kochendem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren die Kartoffel-Kugeln in einem kleinen Topf in der Butter erwärmen und mit Salz und Muskat abschmecken.

### Anrichten:

Die Spargelstangen und das Tomaten-Confit dekorativ auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Schellfischfilet drauflegen und mit Bärlauch-Schaum umgießen. Die Kartoffel-Kugeln locker darüber verteilen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 16.06.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)