

## Steinbutt auf Spargel mit Hummersoße

### Zutaten für Fisch und Beilagen (für 4 Personen):

- 500 g Spargel
- ½ Limette
- 4 fangfrische Steinbuttfilets
- Mehl
- Fleur de sel
- Butterschmalz
- 1 Zehe frischer Knoblauch
- Zitronenthymian
- 4 große oder 8 kleine Kartoffeln

Spargel schälen und in reichlich Salzwasser mit Salz, 1 Prise Zucker und ½ Limette gar kochen.

Festkochende, kleine Kartoffeln (beispielsweise die Sorten La Ratte oder Bamberger Hörnchen) schälen und in Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit die Steinbuttfilets salzen und mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen, Zitronenthymian und halbierte Knoblauchzehe hinzufügen, damit sich die ätherischen Öle lösen. Die Fischfilets dazugeben und von jeder Seite etwa 1 bis 1½ Minuten goldbraun anbraten.

### Zutaten für Fischfond und Hummersoße:

- 1 kg Fischkarkassen
- 50 g Butter
- 2-2½ l Wasser und Weißwein
- 100 g Schalotten
- 100 g Lauch
- 100 g Fenchel
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- einige Zweige Thymian
- weiße Pfefferkörner
- Fleur de sel
- 40 g Hummerbutter
- 1 Becher Sahne
- Salz und Cayenne-Pfeffer
- Safran
- kalte Butterflöckchen

Fischkarkassen gründlich reinigen und in Butter andünsten, ohne dass sie braun werden. Das Suppengemüse putzen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit trockenem Weißwein und kaltem Wasser auf circa 2½ l angießen. Die Gewürze dazugeben, alles langsam aufkochen lassen und regelmäßig mit der Schaumkelle abschäumen. Nach maximal 30 Minuten leichten Köchelns den Fond durch ein Passiertuch abgießen. Dabei nicht ausdrücken. In Portionsvorratsschalen abfüllen und einfrieren.

Ein Viertel des Fischfonds mit Hummerbutter, Sahne, Salz, Cayenne-Pfeffer und Safranfäden durch leichtes Köcheln um knapp die Hälfte reduzieren. Mit eiskalten Butterstückchen aufrühren, bis das Ganze eine leicht sämige Konsistenz bekommt.

Anrichten:

Den Spargel auf warme Teller geben, je 1 Steinbuttfilet darauf platzieren. Kartoffeln daneben legen und mit Hummersoße übergießen. Nach Belieben mit Kräutern garnieren und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Landfrauenküche

Letzter Sendetermin: 17.02.2019

Koch/Köchin: Martina Metzger-Petersen

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