Gebratener Spargel | Kabeljau | Fenchel | Safran

Dauer:	20 min
Schwierigkeit:	Leicht
Zusatzinfos:	Fisch

Rezept für 4 Personen

Equipment:

1	Mixer
1	Grill

Gewürze & Zutaten:

50 ml	Essig (hell)
1 g	Safranfäden
10 g	Eigelb
25 g	scharfer Senf
25 g	Honig
1 Prise	Salz
1 g	Rosenharissa
250 ml	Rapsöl (oder mildes Olivenöl)
4	dicke Stangen weißen Spargel, geschält
1	Fenchelknolle
2 EL	Wasser
4 Portionen	Kabeljaufilet
etwas	Orangenpfeffer
bei bedarf	Pistazien

Zubereitung

1. Zunächst den Essig zusammen mit dem Safran einmal aufkochen und zur Seite stellen, so kann sich Farbe und Aroma des Safrans besser entfalten. Die restlichen Zutaten bis auf das Öl in einen Standmixer geben und bei mittlerer Tour mixen. (Geht natürlich auch mit dem Stabmixer)
2. Dann die Essig-Safranmischung zugeben und weiter mixen. Nun das Öl zunächst tröpfchenweise, dann etwas schneller zugeben. Dabei weiter mixen, bis sich eine glatte, gebundene Flüssigkeit gebildet hat.
3. Den Grill oder eine Grillpfanne vorheizen. Den Fenchel in 0,5 cm dicke Spalten schneiden und auf den Grill legen. Den Spargel ebenfalls in Stücke schneiden und auflegen.
4. Leicht salzen und langsam grillen lassen. Nach 2 Minuten das Gemüse wenden und nun auch den Kabeljau (leicht geölt) auf den Grill legen.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim

5 Alles bei mäßiger Hitze langsam grillen. Zum Schluss den Fenchel mit etwas Orangenpfeffer würzen und alles anrichten. Den Kabeljau auf dem Teller mit der Safranvinaigrette nappieren (benetzen), leicht salzen und bei Bedarf mit Pistazien bestreuen.

6 Dazu ein Salat! Hallelujah!

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim