**Seezungen Filet mit gebratenen Spargeln**

Ein Bild, das Essen, Gemüse, Fastfood, Platte enthält.

KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein.

**5 Bund Rucola (oder Löwenzahnsalat; 50 g)  
5 Lauchzwiebeln  
15 Gewürzgurken  
500 Gramm Vollmilchjoghurt  
200 Gramm Delikatess-Mayonnaise (80 % Fett)  
Salz  
Pfeffer (frisch gemahlen)**

**2500 Gramm grüner Spargel  
10 EL Öl  
1000 Gramm Seezungen Filet   
10 EL Zitronensaft  
10 EL Mehl  
Butter  
Zitronenspalten**

1. Rucola oder Löwenzahn verlesen, abspülen, trocknen und fein hacken. Lauchzwiebel putzen und abspülen. Lauchzwiebel und Gewürzgurken fein würfeln, mit Rauke oder Löwenzahn, Joghurt und Mayonnaise verrühren, salzen und pfeffern.
2. Spargel abspülen, nur am unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargel einmal längs und einmal quer halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin 3 Minuten rundherum braten, salzen und pfeffern.
3. Seezungen Filet trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Filets in Mehl wenden. Restliches Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Filets darin 4-6 Minuten goldbraun braten. Spargel, Schollenfilets, Zitronenspalten und Sosse anrichten und servieren.