

## Kabeljau im Malzbier-Dinkelteig mit grünem Spargel und gerillter Mango

### Rezept-Info:

Personenzahl: 4 Stück  
Menü: Hauptgericht  
Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten:

|        |                       |       |                                     |
|--------|-----------------------|-------|-------------------------------------|
| 125 ml | Malzbier              | 5 EL  | Hafermilch                          |
| 1 EL   | Olivenöl              | 200 g | Dinkelmehl                          |
| 2      | Eier                  | 600 g | Kabeljaufilet, in 4 Stücke zerteilt |
|        | Salz, Pfeffer         |       | Dinkelmehl zum Mehlieren            |
|        | Maiskeimöl            | 8     | Stangen grüner Spargel,<br>geschält |
| 1      | Mango                 |       |                                     |
| 1      | Handvoll Sojasprossen |       |                                     |

### Zubereitung:

Malzbier mit Hafermilch, Olivenöl und Mehl zu einem glatten Teig rühren, Ei dazugeben und salzen. Kabeljau würzen, in Dinkelmehl wenden, in den Backteig tauchen in reichlich Maiskeimöl goldbraun frittieren. Spargel und Mangostücke am Tepan (Pfanne) an allen Seiten knusprig braten. Kabeljau auf dem Gemüse anrichten und mit Sojasprossen garnieren.