

Wolfsbarsch mit Kraut-Fleckerl und Senf-Soße

Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets	1 Weißkohl, klein	30 g ger. Speck, mager
1 Zitrone	3 Schalotten	2 Knoblauchzehe
50 g Mehl	1 EL Maisstärkemehl	100 g Hartweizenmehl
60 ml trockener Rotwein	60 ml roter Portwein	300 ml Geflügelfond
2 EL Crème-fraîche	2 EL violetter Senf	3 EL Butter
1 Ei	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
1 Msp. gemahlene Kümmel	1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Essig, Zucker
schwarzer Pfeffer, Salz		

Einen Top mit heißem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Für den Nudelteig das Ei mit dem Hartweizenmehl und etwas Salz in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten, beiseite stellen und etwas ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen, in Fleckerl schneiden und in das kochende Wasser geben. Circa drei Minuten kochen lassen und anschließend über einem Sieb abgießen. Für die Soße zwei Schalotten abziehen und klein hacken. In eine heiße Pfanne ein wenig von der Butter geben und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend mit dem Wein und dem Portwein ablöschen und weiter einkochen lassen. Zwei Drittel vom Geflügelfond hinzugeben und weiter köcheln lassen. Für die Würzsoße die übrig gebliebene Schalotte abziehen und klein hacken. Den Speck ebenfalls würfeln. Eine weitere Pfanne erhitzen, einen Esslöffel Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Die Schalotte und den Speck hinzugeben und kurz anschwitzen lassen. Das Ganze mit dem restlichen Geflügelfond ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen. Die zwei Knoblauchzehen abziehen und ausdrücken. Das Maisstärkemehl in etwas Wasser auflösen und in die Soße mit einrühren. Mit dem Kümmel, Salz, frischem Pfeffer, dem Essig und etwas gepresstem Knoblauch abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kohlblätter in Fleckerl schneiden, in gesalzenem Wasser überkochen, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Einen Topf mit ein wenig Butter erhitzen, das Kraut hineingeben und anschwitzen, die Würzsoße hinzugeben und die Nudelfleckerl und die gehackte Petersilie unterheben. Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Wolfsbarschfilet mit ein wenig Zitronensaft beträufeln und mit der Hautseite durch das Mehl ziehen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Filets mit der Hautseite zuerst hineingeben. Zusätzlich einen Esslöffel von der Butter, den restlichen Knoblauch und den Thymian dazugeben. Kurz vor dem Servieren, die Crème fraîche und den Senf in die Soße rühren und mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb passieren und aufmixen. Den Wolfsbarsch mit den Krautfleckerln und der Senfsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Zaussinger am 09. Mai 2012