

Wolfsbarsch mit Polenta, Gemüse und Zitronen-Wein-Soße

Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets	250 g Instant-Polenta	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 Aubergine	10 Cocktail-Tomaten
100 g schwarze Oliven	1 unbehandelte Zitrone	2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	150 g Butter	250 ml Milch
Parmesan	250 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie
8 Zweige Rosmarin	Kapuzinerkresse	Olivenöl, Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen und die Wurzeln entfernen. Die Knoblauchzehen abziehen und beides klein schneiden. Die Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, von den Enden befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Ein paar Zweige Rosmarin zupfen und hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Das restliche Gemüse und den Rosmarin dazugeben und braten lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend mit etwas Weißwein ablöschen, die Oliven dazugeben und in eine Auflaufform füllen. Die Wolfsbarschfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne auf der Hautseite anbraten und auf der Fleischseite salzen. Auf die Filets je einen Rosmarinzweig legen. Nach einer Minute wenden und auf dieser Seite ebenfalls eine Minute braten. Die Filets auf das Gemüse in der Auflaufform geben und für fünf Minuten im vorgeheizten Ofen weitergaren lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. In das kochende Wasser die Polenta einrühren und quellen lassen. Den Parmesan reiben. Die 50 Gramm Butter und die Milch dazugeben. Mit dem Parmesan, dem Salz und Pfeffer abschmecken. In der Pfanne, in der der Fisch gebraten wurde, die Butter zerlassen. Die Petersilie waschen, trocknen, hacken und mit dem Abrieb der Zitrone und dem restlichen Weißwein in die Pfanne geben. Die Sauce aufkochen lassen und solange rühren, bis die Butter schaumig wird. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wolfsbarsch mit der Polenta, dem mediterranem Gemüse und der Zitronen-Weinsauce auf Tellern anrichten, mit der Kapuzinerkresse garnieren und servieren.

Alexander Waldner am 09. Oktober 2013