

Wolfsbarsch-Filet mit Kerbel-Kartoffel-Püree, Safran-Soße

Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets, á 100 g	500 g Kartoffeln, mehlig	1 Paprika, gelb
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	3 Zweige Thymian
2 Zweige Petersilie	5 Fäden Safran	50 g Kerbel
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	2 EL Semmelbrösel	2 EL Butter, kalt
100 ml Milch	20 ml Noilly Prat	20 ml Weißwein
400 ml Fischfond	Olivenöl, Muskat	Meersalz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser und dem Kümmel weichkochen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Paprika waschen und auch würfeln. Die Schalottenwürfel, Knoblauchwürfel und die Paprikawürfel in einer Pfanne farblos anschwitzen. Anschließend die Safranfäden dazugeben. Nun alles mit dem Noilly Prat und dem Weißwein ablöschen und mit dem Fischfond aufgießen. Die Sauce aufkochen lassen, mit dem Pürierstab feinmixen, durch das Sieb gießen und anschließend nochmal um die Hälfte einreduzieren lassen. Den Petersilienzweig und einen Thymianzweig waschen, in die Sauce legen und nach 15 Minuten wieder entfernen. Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse geben. Die Milch in einem Topf langsam aufkochen lassen, zu den Kartoffeln geben und miteinander verrühren. Den Wolfsbarsch waschen und trocken tupfen. Nun den Wolfsbarsch mit den Semmelbrösel bestäuben und mit der Hautseite nach unten drei bis vier Minuten in einer Pfanne mit heißem Olivenöl kross anbraten. Anschließend wenden und die Hitze runter drehen. Den Thymianzweig waschen und mit einem halben Esslöffel Butter mit in die Pfanne geben. Nun den Wolfsbarsch mit Meersalz würzen. Den Kerbel waschen und fein hacken. Das Kartoffelpüree mit Muskat und Salz würzen. Nun einen Esslöffel kalte Butter und den feingehackten Kerbel unterheben. Die Sauce mit Meersalz abschmecken und mit dem Pürierstab aufmixen. Das Kartoffelpüree mit dem Fisch auf einem tiefen Teller anrichten, mit der aufgeschäumten Sauce umgießen und servieren.

Wiebke Regner am 21. November 2013