

Wolfsbarsch-Filet mit Kartoffel-Stampf, Vichy-Karotten

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Wolfsbarschfilet (ohne Haut)	1 Stangensellerie	100 g Knollensellerie
4 EL Fischfond	60 g Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Kartoffelstampf:

250 g Kartoffeln (mehlig)	1 Limette	30 g Parmesan
85 g Milch	20 g Olivenöl	1 Muskatnuss
1½ TL Salz		

Für die Vichy-Karotten:

1 Bund Fingermöhren (mit Grün)	30 g Ingwer	2 Tomaten (getrocknet)
1 Msp. Magnesiumpulver	1 TL Speisestärke	2 EL Butter
550 ml Mineralwasser	Salz	

Für den Fisch den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser für die Kartoffeln aufsetzen.

Den Knollensellerie und den Stangensellerie waschen, trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Alufolie mit Butter bepinseln, die Selleriestücke auf der Folie verteilen und die Fischstücke darauf legen. Die Alufolie an drei Seiten umschlagen und verschließen. Das Päckchen so neigen, dass die offene Seite nach oben zeigt und den Fischfond in die Öffnung gießen. Anschließend die Folie fest verschließen und zehn Minuten im Ofen garen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln gar kochen. Anschließend die Kartoffeln stampfen und etwas Muskatnuss dazu reiben. Olivenöl und Milch dazugeben. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale und den Parmesan dazu reiben und verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Vichy-Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter von den Fingermöhren abschneiden. Mit einem kleinen Messer an der Oberseite der Karotte die dunkleren Stellen der Schale abkratzen und die Karotten schälen.

Für die Karotten die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Karotten zugeben, darin schwenken und mit Salz würzen. Anschließend die Karotten mit 500 Millilitern Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen. Nun die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Fingermöhren für eine Minute köcheln lassen und den Deckel wieder abnehmen.

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Das Magnesiumpulver, die Tomaten und den Ingwer mit in die Pfanne geben und mit dem restlichen Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Speisestärke mit 50 Millilitern Wasser anrühren und zu den Karotten geben.

Das Kartoffelpüree in einem Servierring anrichten, den Wolfsbarsch halb darüber legen, die Vichy Karotten daneben anrichten und servieren.

Detlef Jansen am 16. März 2015