

Wolfsbarsch mit Rucola-Pesto, Speck-Nuss-Crunch, Püree

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

4 Wolfsbarschfilets à 125 g Garam-Masala Olivenöl

Für das Rucola-Pesto:

1 Bund Rucola 1 gelbe Paprika 1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote 1 Bund glatte Petersilie 60 g Pinienkerne
3 EL Erdnussöl

Für den Speck-Nuss-Crunch:

50 g Speckwürfel 1 Knoblauchzehe 1 rote Chilischote
50 g Macadamianüsse, ohne Schale 40 g Walnüsse, ohne Schale 40g Mandeln, ohne Schale
20 g Erdnüsse, ohne Schale 50 g Akazienhonig 50 g brauner Zucker
1 EL Erdnussöl Salz

Für das Kartoffel-Püree:

2 große mehligk. Kartoffeln 200 g tiefgekühlte Erbsen 100 ml Milch
 $\frac{1}{2}$ Bund Minze Muskatnuss Salz, weißer Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Rucola-Pesto Knoblauchzehe abziehen, Chilischote längs aufschneiden und Kerne entfernen. Petersilie und Rucola waschen und von den Stielen befreien. Zusammen mit der Hälfte der Pinienkerne und dem Erdnussöl zu einem Pesto pürieren. Restliche Pinienkerne grob hacken. Gelbe Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Beides unter das Pesto rühren.

Für den Wolfsbarsch Fisch waschen und trocken tupfen, Hautseite mit Öl bepinseln und mit Garam Masala würzen. Eines der Filets auf die Hautseite legen und mit dem Rucola-Pesto bestreichen, das zweite Filet darauf legen, sodass die Hautseiten außen sind. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Hautseiten kross anbraten.

Für den Speck-Nuss-Crunch Knoblauchzehe abziehen und klein hacken, Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Speckwürfel zusammen mit dem Knoblauch und der Chilischote anrösten. Nüsse klein hacken, dazugeben und mit rösten. Mit Akazienhonig und braunem Zucker karamellisieren. Masse auf eine Alufolie geben und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Brösel brechen.

Für das Kartoffel-Erbsen-Minz-Püree die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Salzwasser für etwa 15 Minuten garen, nach etwa zehn Minuten die Erbsen dazugeben. Milch in einem Topf erwärmen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, von den Stielen befreien und fein hacken. Kartoffelwürfel mit den Erbsen durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der gewürzten Milch anrühren, die Minze unterheben.

Das Kartoffel-Erbsen-Minz-Püree auf einem Teller anrichten, dazu den Wolfsbarsch mit Rucola-Pesto und Speck-Nuss-Crunch geben und servieren.

Ralph Lindenau am 21. Dezember 2015