

Wolfsbarsch mit Blattspinat und glasiertem Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 170 g	200 ml trockener Weißwein	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g Cherrytomaten	10 Oliven
10 Kapern	200 ml Fischfond	50 ml Cognac
1 TL getrockneter Oregano	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Meersalz	

Für den Spinat:

250 g Blattspinat	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den glasierten Spargel:

1 Bund Spargel	50 ml Gemüsefond	100 ml Fischfond
1 EL Zucker	4 EL Olivenöl	Meersalz

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für den Spinat diesen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und in Eiswasser abschrecken.

Für den Fisch in einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Wolfsbarschfilets auf der Hautseite mehlieren und in die Pfanne geben. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln, Oliven, Kapern und Kirschtomaten zum Fisch geben. Filets wenden. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz mitbraten. Thymian hinzugeben und mit Cognac flambieren. 2 Minuten köcheln lassen und 100 ml Weißwein dazugeben. Fischfond und übrigen Wein angießen und köcheln lassen. Oregano dazugeben.

Für den glasierten Spargel diesen sorgfältig schälen und in einer Pfanne mit Öl und wenig unter mehrmaligem Rütteln andünsten, bis dieser glänzt. Mit Salz würzen. Fond angießen und ca. 4 Minuten bissfest garen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die andere Hälfte der Zwiebeln glasig dünsten. Spinat zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchschwenken.

Den Loup de mer au vin blanc mit Blattspinat und glasiertem Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Mattia Giannone am 08. Juni 2016