

Schwertfisch mit Kartoffel-Avocado-Püree, Ananas-Relish

Für zwei Personen

Für das Ananas-Relish:

150 g reife Ananas	1 Orange	1 Schalotte
50 g Zucker	200 ml Weißwein	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehlig. Kartoffeln	5 EL Crème-fraîche	1 reife Avocado
$\frac{1}{2}$ TL Chilisauc	Salz	Pfeffer

Für den Schwertfisch:

4 Schwertfischfilets, à 150 g	1 Ei	3 EL Mehl
30 g Panko	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: Togarashi Gewürzmischung

Für das Ananas Relish:

Für das Relish die Ananas schälen, der Länge nach in Spalten schneiden und den Strunk in der Mitte entfernen. Das Fruchtfleisch in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Zucker in einem Topf erhitzen bis er karamellisiert. Die Butter dazugeben und die Schalotte darin andünsten. Ananas ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananas ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Orange halbieren und auspressen. Die Ananas mit dem Orangensaft und dem Weißwein ablöschen und alles vermengen. Vom Herd nehmen.

Für das Kartoffelpüree:

Für das Püree die Kartoffeln schälen, würfeln, waschen und im Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen etwas ausdampfen lassen und zerstampfen. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado schälen, den Stein entfernen, in Würfel schneiden unter das Kartoffelpüree rühren. Zum Schluss mit etwas Chilisauc abschmecken.

Für den Schwertfisch:

Für den Fisch den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Den Fisch zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen, zuletzt mit Panko panieren. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf beiden Seiten anbraten. Den Fisch im Ofen auf mittlerer Schiene 2-3 Minuten fertig garen.

Für die Garnitur:

Die Schwertfischfilets mit dem Kartoffelpüree und dem Ananas-Relish auf Tellern anrichten, mit der Togarashi Gewürzmischung garnieren und servieren.

Björn Wendt am 16. März 2017