

# Wolfsbarsch mit Kardamom-Ingwer-Schaum, Lauch-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Wolfsbarsch:**

2 Wolfsbarschfilet à 200 g	1 Knolle Ingwer à 2 $\frac{1}{2}$ cm	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Oregano	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 EL Olivenöl	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

**Für den Schaum:**

150 g Sahne	3 Kardamomkapseln	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Knolle Ingwer à 2 cm	20 g eingelegter Ingwer	40 g eiskalte Butter
Salz		

**Für das Lauchgemüse:**

2 Stangen Lauch	2 Karotten	1 Knoblauchzehe
200 g Sahne	2 Knolle Ingwer à 1 cm	5 Kardamomkapseln
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL Oregano	$\frac{1}{2}$ EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	

**Für den Wolfsbarsch:**

Den Fisch waschen und trockentupfen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone schälen, Ingwer schälen und in Stücke schneiden, Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und anschließend Zitronenschale, Ingwerscheiben, Knoblauch, Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben. Die Fischfilets auf der Hautseite 4 Minuten in einer Pfanne mit Öl anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und weitere 3 Minuten ziehen lassen.

**Für den Schaum:**

Die Sahne mit Kardamom, Vanilleschote, eingelegtem und gehobeltem Ingwer kräftig aufkochen. Kardamom, Vanilleschote und Ingwer entfernen und mit einer Prise Salz würzen. Anschließend den Sud mit einigen eiskalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

**Für das Lauchgemüse:**

Den Lauch waschen und trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben abschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Öl und Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 10 Minuten andünsten. Sahne und Oregano hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwerscheiben, Knoblauchzehen, Kardamomkapseln und Kurkuma hinzugeben und weitere 8 Minuten köcheln lassen.

Den Ingwer und den Kardamom aus dem Lauchgemüse herausnehmen. Den Wolfsbarsch mit Kardamom-Ingwer-Schaum und Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Anastasia Varsami am 13. Juli 2017