

Salpicon mit Wolfsbarsch, Garnelen, Oktopus, Miesmuscheln

Für zwei Personen

Für das Salpicon:

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1 Wolfsbarsch-Filet á 150 g | 4 Garnelen | 1 vorgek. Oktopusarm |
| 6 Miesmuscheln | 1 rote Paprikaschote | 1 kleine Zucchini |
| 1 kleine Aubergine | 4 Cocktailtomaten | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Schalotten | 1 kleine rote Chilischote | 1 Zitrone (Saft) |
| 2 EL getrocknete Tomaten | 1 EL Tomatenmark | 1 eingelegte Salzzitrone |
| 200 ml Fischfond | 2 TL Ras el Hanout | 3 EL Olivenöl |
| 300 ml trockener Weißwein | Salz | Pfeffer |

Für den Couscous:

| | | |
|----------------|---------------------|--------------------|
| 150 g Couscous | 2 Frühlingszwiebeln | 50 g junger Spinat |
| 1 Zweig Minze | 1 TL Butter | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

| | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1 EL geschälte, gesalzene Pistazien | 1 TL Korianderkörner |
|-------------------------------------|----------------------|

Für das Salpicon:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden.

Oktopus waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden.

Garnelen waschen und trocken tupfen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl und Ras el Hanout in einer kleinen Schüssel vermengen und Garnelen darin marinieren.

Salzzitrone halbieren und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenmark hinzugeben und scharf anrösten. Getrocknete Tomaten würfeln und mit 1 EL Salzzitrone dazugeben.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerngehäuse und Kerne entfernen und fein schneiden. Knoblauch und Chili dazugeben und alles kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Fischfond aufgießen und ein wenig einköcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist.

Paprika, Zucchini und Aubergine waschen und trocken tupfen. Paprika halbieren Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zucchini von den Enden befreien und würfeln. Aubergine halbieren, Strunk entfernen und würfeln. In einer separaten Pfanne mit 1 EL Olivenöl Paprika, Zucchini und Aubergine nacheinander anbraten.

Garnelen aus der Marinade nehmen und Marinade in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit Oktopus, Loup de Mer und Garnelen kurz scharf anbraten.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Miesmuscheln in stark siedendem mindestens 5 Minuten kochen. Herausnehmen und geschlossene Muscheln aussortieren.

Garnelen, Paprika, Aubergine und Zucchini zur Fischpfanne geben und noch einmal vorsichtig vermengen. Einkochte Sauce hinzugeben und kurz durchwenden. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

Zur Fischpfanne geben und auf kleiner Flamme kurz zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.

Zu den Meeresfrüchten jetzt das Gemüse geben sowie die Sauce mit den getrockneten Tomaten und die Salzzitronen. Dazu noch die geteilten Cocktailtomaten. Auf kleiner Flamme kurz zugedeckt köcheln lassen.

Mit Ras el Hanout und Salz nachwürzen.

Für den Couscous:

Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, äußere Blätter und Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Spinat leicht abrausen und trockenwedeln. Spinat, Frühlingszwiebeln, Minze, Pfeffer und Salz in einen Mixer geben und fein pürieren. Masse in eine kleine Schüssel geben und Couscous untermengen. Mischung mit kochendem 300 ml Wasser übergießen. Butter hinzugeben, umrühren und quellen lassen.

Für die Garnitur:

Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen und Pistazien hacken.

Koriander und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten und über das Gericht geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 13. Juni 2018