

Wolfsbarsch, Pistazien-Wasabi-Kruste, Gurken-Sesam-Salat

Für zwei Personen:

Für den Wolfsbarsch:

400 g Wolfsbarschfilet 60 g Pistazien 1 Ei 1 EL Wasabi-Paste
50 g Pankobrösel Salz

Für den Gurken-Sesam-Salat:

1 Salatgurke 1-2 Schalotten 2 EL geröstete Sesamsaat
1 EL Reisweinessig 2 EL geröstetes Sesamöl Salz

Für das Kokos-Lauch-Püree:

150 g Lauch 2 mehligk. Kartoffeln 1 Limette
150 ml Kokosmilch Salz, Pfeffer

Für den Wolfsbarsch:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und salzen. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Pistazien klein hacken und mit Pankobröseln, Eiweiß und Wasabi-Paste vermengen. Mit Salz abschmecken. Fischfilets mit Pistazien-Wasabi-Masse bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 6 bis 8 Minuten garen.

Für den Gurken-Sesam-Salat:

Gurke waschen und schälen. Gurke mit dem Schäler in Streifen schneiden und diese je nach Länge vierteln oder halbieren. Salzen, kurz zur Seite stellen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und zur Gurke geben. Alles mit Reisweinessig, Sesamöl und Salz abschmecken. Zum Schluss die Sesamsaat zugeben und vermengen. Alles mit Salz abschmecken.

Für das Kokos-Lauch-Püree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Lauch waschen, putzen und ausschließlich das Grüne des Lauchs grob schneiden. In Salzwasser garen und in kaltem Wasser abschrecken. In einem MultiZerkleinerer mit der Hälfte der Kokosmilch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchmasse mit Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Sollte das Püree zu fest sein, dann noch etwas Kokosmilch unterrühren. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Püree mit Limettenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luis Loibl am 10. Juni 2020