

# Wolfsbarsch-Filet mit Jakobsmuscheln, Fenchel-Salat, Reis

## Für drei Personen

### Für den Fisch:

600 g Wolfsbarschfilet                      1 Zimtstange                      Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Jakobsmuscheln:

6-8 große Jakobsmuscheln               $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe               $\frac{1}{2}$  Zitrone  
2 Zweige Thymian                      30 ml Olivenöl                      Meersalz Flocken

### Für den Krustentier-Schaum:

2 Riesengarnelen, mit Schale              6 Karkassen von Riesengarnele              100 g Schältomaten  
6 cl Cognac                      250 ml Krustentierfond              2 Zweige Basilikum  
1 TL Tomatenmark                      50 g Butter                      2 EL Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

### Für den Orangensud:

1 Schalotte                      2 weiße Champignons                      300 ml Orangensaft  
1 Orange, Orangenpüree              1 Ei                      2 Lorbeerblätter  
1 Wacholderbeere                      1 Kardamombeere                      Stärke  
20 g Zucker

### Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle                      1 Orange                      1 TL Honig  
1 EL Fenchelgrün                      3 EL weißer Balsamico-Essig              3 EL Olivenöl  
1 EL Fenchelsamen                       $\frac{1}{4}$  g Safranfäden                      Zucker, Salz, Pfeffer

### Für den Fenchel:

3 Baby-Fenchelknollen                      40 g Bronzefenchel                      40 g Granatapfelkerne  
1 weiße Zwiebel                      1 Knoblauchzehe                      100 g Gemüfefond  
franz. Wermut                      1 Limette                      1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin                      3 EL Olivenöl                      50 g Butter  
2 EL Zucker                      Salz                      Pfeffer

### Für den gepoppten Reis:

50 g schwarzer Reis                      Öl                      Salz

## Für den Fisch:

Den Fisch abbrausen und trockentupfen. In drei gleichgroße Stücke schneiden und die Haut anritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3-4 Minuten scharf auf der Haut in Öl anbraten. Zimt reiben und Fisch damit bestäuben.

## Für die Jakobsmuscheln:

Einen Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne auf ca. 40 Grad erwärmen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Von der Zitronenschale mit dem Messer 3 Streifen abschneiden.

Thymianblättchen, Knoblauch und Zitronenschalenstreifen in das warme Olivenöl geben und alles 10 Minuten ziehen lassen. Zitronenöl in eine Auflaufform geben. Jakobsmuscheln horizontal halbieren und die Schnittflächen mit Küchenpapier trockentupfen. Schnittflächen mit dem Bunsenbrenner jeweils 6-10 Sekunden abflämmen, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Die gebräunten Jakobsmuscheln mit den Schnittflächen nach oben in das Zitronenöl legen und im vorgeheizten Backofen 3-5 Minuten fertig garen. Die fertigen Jakobsmuscheln einzeln mit Meersalz bestreuen und servieren.

**Für den Krustentier-Schaum:**

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Garnelen auslösen.

Garnelenschalen, Garnelen und Tomatenmark in Olivenöl heiß anrösten.

Mit Cognac flambieren und mit Krustentierfond ablöschen. Zusammen mit Schältomaten und Basilikum einköcheln lassen, mixen und passieren.

Final mit Salz und Pfeffer abschmecken und mitkalter Butter aufschäumen.

**Für den Orangensud:**

Orange schälen und im Multi-Zerkleinerer mixen. Ei trennen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und Champignons putzen und kleinschneiden.

Beides anschwitzen und mit Orangensaft und -püree auffüllen, Zucker, Lorbeerblätter und Beeren zugeben und etwas reduzieren lassen. Mit etwas Eiweiß klären, passieren und leicht mit Stärke abbinden.

**Für den Fenchelsalat:**

Fenchel waschen, putzen und trockentupfen. Fenchel auf einer Aufschnittmaschine fein schneiden. Orange halbieren und 3 Filets auslösen. In einer Schüssel den Saft von einer Orange, 5-10 Safranfäden, Olivenöl, weißen Balsamico, Honig und etwas Abrieb einer Orange vermengen und über den Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fenchelsamen und Fenchelgrün beim Anrichten darüber geben.

**Für den Fenchel:**

Fenchelknollen putzen und den Strunk fein abschneiden. Danach den Fenchel mehrmals halbieren (6teln oder 8teln) und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. In einem Topf etwas Zucker karamellisieren. Eine Butterflocke dazu geben und verrühren.

Zwiebel, eine gequetschte Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin dazu geben und mit Limettensaft und Wermut ablöschen.

Das Ganze mit Gemüsefond auffüllen und einmal kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Granatapfelkerne zum Fenchel geben. Zum Schluss Fenchel und Granatapfelkerne in einen Vakuumbeutel geben, den Sud dazu geben, vakuumieren und bei 80 Grad 10 Minuten warm marinieren.

**Für den gepoppten Reis:**

Schwarzen Reis in heißem Öl frittieren bis dieser aufpoppt. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 04. Dezember 2020