

Rotbarbe mit Meeresspargel, Asia-Dressing

Für zwei Personen

Für die Rotbarbenfilets:

300 g Rotbarbenfilets mit Haut 2 EL Ghee Meersalz, Pfeffer

Für die Smashed Potatoes:

6 vorw. festk. Baby Kartoffeln 2 EL Olivenöl Meersalz

Für den Meeresspargel:

100 g Meeresspargel 1 Zitrone 1 EL Butter
Meersalz

Für das Asia-Dressing:

4 Stangen Frühlingszwiebeln 2 cm Ingwer ½ Limette
1 TL Sesamöl 1 TL Sojasauce 2 EL Avocado-Öl
Meersalz

Für die Rotbarbenfilets:

Den Backofen auf 230 Grad Grossflächengrill vorheizen.

Die Rotbarben unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.

In der Pfanne Ghee zerlassen. Die Rotbarbenfilets bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten darin braten. Vorsichtig wenden, noch einmal 2-3 Minuten von der anderen Seite braten und danach die Hitze ausschalten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Achten Sie beim Kauf von Rotbarbe auf das MSC-Siegel. Fische mit der Kennzeichnung FAO 21 Nordwestatlantik und FAO 27 Nordostatlantik können Sie bedenkenlos kaufen.

Für die Smashed Potatoes:

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale etwa 20 Minuten in heißem Wasser weichkochen. Danach kurz ausdampfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Topfboden die Kartoffeln zerdrücken. Sie sollten platt, aber noch in einem Stück sein. Mit Olivenöl einpinseln, salzen und bei maximaler Grillstufe im Ofen knusprig braun backen.

Für den Meeresspargel:

In der Zwischenzeit den Meeresspargel nur kurz (ca. 10 Sekunden) in kochendem Wasser blanchieren. Danach rausnehmen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. In der Pfanne kurz vor dem Anrichten in Butter schwenken und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Asia-Dressing:

Frühlingszwiebel putzen und von dem Grün etwa 4 EL fein schneiden. 1 EL Ingwer reiben. Den Saft einer halben Limette auspressen. Alles mit Sesamöl, Sojasauce und Avocado-Öl in einer Servierschüssel gut umrühren und mit Salz würzen.

Zum Servieren den Meeresspargel auf die Teller verteilen und mit den Smashed Potatoes und der Rotbarbe belegen. Zum Schluss die asiatische Sauce darüber verteilen und servieren.

Thorsten Waldbröl am 28. September 2021