

Wolfsbarsch-Filet mit Möhren-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Wolfsbarschfilet:

400 g Wolfsbarschfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
1 Zitrone	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g Butter	100 ml Sahne
150 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	150 g TK-Erbesen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Limette	2 Zweige frische Minze
75 ml Sahne	25 ml Milch	75 ml Geflügelfond
25 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Möhrensauce:

600 g Karotten	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	30 g kalte Butter
30 ml weißer Portwein	1 TL Sesamöl	1 TL Lecithin
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

150 g Zuckerschoten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Ingwer	1 Zitrone	100 g Erbsensprossen
3 EL Olivenöl	1 TL Butter	1 EL heller Balsamico
1,5 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	1 Körbchen Erbsensprossen
1 Handvoll Erbsen	1 EL Butter	1 EL Honig
Salzflakes	1 TL Piment d'Espelette	Öl

Für das Wolfsbarschfilet:

Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne in Olivenöl braten. Knoblauch abziehen und andrücken.

Ingwer schälen und klein schneiden. Nach etwa 4 Minuten Butter, Knoblauchzehe und Ingwer zugeben und kurz ziehen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch wenden. Kurz vor dem Anrichten mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, Butter und Milch-Sahne-Gemisch hinzufügen und zu einem Püree zerstampfen oder durch eine Presse drücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und Püree durch ein Sieb drücken.

Für das Erbsenpüree:

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Abgießen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit den Erbsen in einem Topf in etwas Butter anschwitzen.

Geflügelfond angießen und die Erbsen ca. 8-10 Minuten garen.

Anschließend in einer Küchenmaschine zusammen mit den Minzblättern fein pürieren. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Die Kartoffeln zweimal durch eine

Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, restliche Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermischen. Mit Salz und Pfeffer und Limettenzesten würzen.

Für die Möhrensauce:

Karotten schälen und mithilfe eines Entsafters 250 ml Saft herstellen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin glasig dünsten und mit Portwein ablöschen. Karottensaft hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und die Sauce mit kalter Butter und Lecithin aufmontieren. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Salat:

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit dem Ingwer in einem TL Butter dünsten.

Olivenöl, Balsamico bianco und Ahornsirup verrühren, mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:

Öl in der Fritteuse 160 Grad erhitzen und Kichererbsen knusprig ausfrittieren, abtropfen lassen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Erbsen in Butter und Honig glasieren.

Rebecca Etten am 20. Juni 2022