

Wolfsbarsch mit Gnocchi, Erbsen-Püree und Kräuter-Öl

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarchfiletsr à ca. 200 g $\frac{1}{2}$ Zitrone Salz
Pfeffer

Für die Gnocchi:

320 g mehlig Kartoffeln 1 Ei Butter
30 g Mehl 1 Zweig Salbei 2 Zweige Thymian
Salz

Für das Erbsenpüree:

250 g TK-Erbsen 1 Schalotte 50 g Butter
200 ml Sahne 50 ml Grauburgunder 1 Prise Cayennepfeffer
Zucker Salz Pfeffer

Für das Kräuteröl:

13 g Petersilie 13 g Dill 13 g Estragon
50 ml Olivenöl

Für den Fisch:

Den Fisch auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Für 30 Sekunden auf die andere Seite drehen, dann servieren.

Für die Gnocchi:

Kartoffeln schälen, würfeln, kochen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas Mehl darauf verteilen. Ei trennen und das Eigelb zu den Kartoffeln geben. Mit Salz würzen. Mit einem Teigspachtel vorsichtig vermengen (nicht kneten) und nach und nach das restliche Mehl dazugeben. Gnocchi aus der Masse formen und in Salzwasser kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. In etwas Butter mit Salbei und Thymian schwenken.

Für das Erbsenpüree:

Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen.

Mit Wein ablöschen und Sahne dazugeben. Um die Hälfte reduzieren lassen. Erbsen für 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen. In die Sauce geben und fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Kräuteröl:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen.

Olivenöl auf 70 Grad erhitzen und zusammen mit den Kräutern mixen.

Durch ein feines Sieb passieren.

Lisa Fischer am 04. Oktober 2022