

Wolfsbarsch-Filet, Nussbutter, Erbspüree, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

400 g grüne TK-Erbesen	6 getrock. Öl-Tomaten	5 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Zitronen	1 Limette
200 ml fette Schlagsahne	150 g Butter	200 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für den Fisch:

500 g Wolfsbarschfilet	1 Bund Dill	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Minze	gemahlener Piment	Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Nussbutter:

1 EL Butter	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Salz		

Für die Kartoffeln:

3 große festk. Kartoffeln	1 TL Butter	Salz, Pfeffer
---------------------------	-------------	---------------

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Für das Erbsenpüree:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Alles in einem Topf mit Butter anschwitzen. Getrocknete Tomaten schneiden und mit in der Pfanne anschwitzen. Zitronensaft und ein paar Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Erbsen für das Püree 10 Minuten in Gemüsefond kochen und kräftig salzen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Wenn die Erbsen fertig gekocht sind, abgießen und Butter, etwas Sahne, Limettenabrieb, Muskat und Salz dazugeben, pürieren und erneut abschmecken. Getrocknete Tomaten separat anrichten.

Für den Fisch:

Fisch abwaschen, abtupfen, würzen und mehlieren. Fisch mit Öl in der Pfanne braten. Kräuter dazugeben.

Für die Nussbutter:

Butter in einer Pfanne bräunen, Rosmarin, angedrückte Knoblauchzehe und Salz hinzufügen und am Ende über den Fisch geben.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 20 Minuten im gesalzenem Wasser kochen. Anschließend Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Dill über das Gericht streuen bzw. mit ein paar Zweigen dekorieren.

Madeline Kain am 28. November 2022