

Rotbarben-Filet mit Zitrus-Beurre-blanc, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rotbarbenfilet:	4 kl. Rotbarbenfilets	1 Schlotte
1-2 Knoblauchzehen	1 Limette, davon Saft	40 g Butter
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	Piment d'Espelette
Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft	140 g kalte Butter	80 ml Sahne
50 ml Milch	100 ml trockener Weißwein	100 ml Fleischfond
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	
Für den Kartoffelstampf:	4-5 vorw. festk. Kartoffeln	100 g weiche Butter
100-200 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für den Salat:	6-8 Kirschtomaten	10-15 Pinienkerne
$\frac{1}{4}$ Schalotte	1-2 EL Weißweinessig	1 TL Senf
1 TL Honig	2 Zweige glatte Petersilie	1 EL neutrales Öl
3-4 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für das Rotbarbenfilet: Die Fischfilets zuschneiden und darauf achten, dass sowohl alle Gräten als auch die Schuppen auf der Hautseite komplett entfernt sind. Die Filets noch mal waschen und gut trocknen. Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Direkt vor dem Anbraten das Filet auf der Hautseite in Mehl drücken, dass diese gut mit diesem benetzt ist.

Schalotte und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Den Fisch bei hoher Hitze nur auf der Hautseite mit Knoblauch, Schalotte, Thymian und Rosmarin kross braten. Wenn die Fleischseite anfängt glasig zu werden, den Fisch aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Filets mit der Hautseite nach oben anrichten.

Für die Sauce: Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Weißwein, Schalotten, Pfefferkörner und Knoblauch im Topf zum Kochen bringen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Sahne zugeben und 1 Minute aufkochen. Die Flüssigkeit abseihen. Mit dem Schneebesen die kalten Butterstücke nach und nach unter die Sauce rühren, bis die gesamte Butter verarbeitet ist. Die Sauce darf währenddessen auf keinen Fall mehr kochen. Die fertige Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Sauce mit etwas erhitzter Milch mischen und dann in eine Espuma-Flasche geben. Darin aufschäumen.

Für den Kartoffelstampf: Kartoffeln waschen und vierteln. In Salzwasser garen. Kartoffel von der Schale befreien und mit dem Stampfer in einem Gefäß unter Zugabe von weicher Butter und heißer Milch zerstampfen. Mit ausreichend Salz und Muskat würzen.

Für den Salat: Kirschtomaten waschen und vierteln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie fein hacken.

Senf, Honig, Weißweinessig und die Gewürze mit etwas Wasser mixen.

Nach und nach Olivenöl einträufeln und zu einer Emulsion mixen.

Pinienkerne in etwas neutralem Öl goldbraun anbraten. Aus der Pfanne entnehmen und in Papier vom Öl befreien.

Kirschtomaten mit dem Dressing mischen und beim Anrichten die Petersilie drüber streuen, mit Pinienkernen dekorieren.

Kurt Daibenzeiher am 22. Juni 2023