

Wolfsbarsch, Fenchel, Estragon-Soße, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 ausgen. Wolfsbarsche 1 Zitrone, Scheiben 4 Zweige Estragon
Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Bund grüner Spargel 1 Knolle Fenchel 10 Kirschtomaten
Öl

Für die Estragon-Sauce:

50 g Estragon 1 Schalotte 1 Zitrone, Saft
30 g Butter 150 ml Sahne 100 ml Milch
1 EL Dijonsenf Salz Pfeffer

Für die Reduktion:

300 ml Aceto Balsamico

Für die Garnitur:

bunter Salat essbare Blüten

Für den Fisch:

Den Grill vorheizen.

Wolfsbarsch innen und außen unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Zitrone in 23 mm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren.

Fisch mit jeweils zwei Zweigen Estragon und 2-3 Zitronenscheiben füllen.

Anschließend auf den vorgeheizten Grill legen. Sobald das Auge des Fisches blind ist und die Haut ein Branding zeigt, muss der Fisch über den Rücken gewendet werden. So wird verhindert, dass die Füllung rausfällt. Sobald sich die Rückenflosse ablösen lässt ist der richtige Gargrad erreicht.

Für das Gemüse:

Spargel waschen und abtrocknen. Ca. 5 cm vom unteren Ende abschälen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel hineingeben und zwischendurch wenden bis er weich und dunkel ist.

Fenchelknolle waschen und trocknen. Strunk abschneiden und Scheiben von der Unterseite in 0,51 cm Dicke schneiden und in die Pfanne geben.

Nach 56 Minuten wenden. Der Fenchel sollte gebräunt aber noch etwas bissfest sein. Tomaten halbieren und in der Pfanne anrösten.

Für die Estragon-Sauce:

Estragonblätter vom Stängel lösen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter andünsten. Mit Sahne und Milch ablöschen, Senf dazugeben, köcheln lassen und dabei häufig umrühren. Estragonblätter hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die fertige Sauce mit einem Mixstab durchmischen.

Für die Reduktion:

Aceto Balsamico in ein kleines Kochgefäß geben und bei moderater Hitze unter gelegentlichem Umrühren reduzieren lassen, bis eine Creme entstanden ist.

Für die Garnitur:

Gericht mit Salat und Blüten garnieren.

Roberto Meaggia am 06. Juni 2024