

Wolfsbarsch-Filet auf Wirsing und fruchtigem Rosenkohl

Für zwei Personen

1 Wolfsbarsch	1 Wirsing	200 g Rosenkohl
1 Apfel, Boskoop	2 Clementine	2 Datteln
1 Zitrone	200 ml Sahne	50 g Crème double
100 ml Apfelsirup	1 Bund Zitronenmelisse	2 Nelken
1 Chilischote	1 Zimtstange	1 Vanilleschote
5 EL Zimt	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wolfsbarsch und die Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen. Eine Clementine schälen und die einzelnen Filets auslösen. Anschließend die Clementinenstücke und die Zitronenmelisse in den Fisch geben und diesen von innen und außen salzen und pfeffern. Anschließend den Fisch mit Olivenöl und etwas Apfelsirup bestreichen. Anschließend den Wolfsbarsch in Alufolie einpacken und ihn für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Den Wirsing waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Wirsing darin 15 Minuten kochen. Den Wirsing abgießen und pürieren. Die Saft der zweiten Clementine auspressen. Die Zitrone waschen und trocken tupfen. Die Sahne schlagen, etwas Zitronenabrieb hineingeben und untermischen. Die geschlagene Sahne zusammen mit der Crème double und etwas Clementinensaft unter das Püree heben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rosenkohl waschen und fein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rosenkohl darin anbraten. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend den Rosenkohl mit Zitronen- und Clementinensaft sowie etwas Apfelsirup ablöschen. Die Nelken und die Zimtstange dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Apfel waschen und klein schneiden. Die Datteln ebenfalls klein schneiden. Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen und filetieren. Den Wolfsbarsch zusammen mit dem Wirsingpüree auf einem Teller anrichten. Den Rosenkohl ebenfalls auf den Teller geben. Die Apfel-Dattel-Mischung darüber streuen und servieren.

Erwin Bem am 29. Januar 2013