

Wolfsbarsch-Tatar, Sauerampfer-Creme, Artischocken-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

160 g Wolfsbarschfilet	3-4 Blätter Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Für die Sauerampfercreme:

250 g junger Blattspinat	100 g Sauerampfer	1 Limette
75 ml Rapsöl	2 Eier	1 Prise Natron
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

4 Artischocken	3 Zitronen	1 Limetten
50 g Pinienkerne	200 g Parmesan	1 EL Walnussöl
1 Schuss weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	essbare Blüten	Portulak
Brunnenkresse		

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauerampfer-Creme Spinat in kochendem Wasser mit etwas Natron blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Spinat ausdrücken und mit gewaschenen Sauerampfern pürieren. Eier trennen und zwei Eigelb zugeben. Unter langsamem Rühren Öl dazu mixen. Limette halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenensaft abschmecken.

Für den Artischockensalat Pinienkerne 10 Minuten bei 160 Grad in den Ofen schieben. Zitronen halbieren und auspressen. Artischocken waschen, Böden herausschneiden und in Zitronenwasser legen, damit der Artischockenboden nicht oxidiert. Anschließend mit einem Teelöffel das Stroh entfernen. Limette auspressen. Die Böden fein hobeln und mit etwas Limettensaft und Balsamico abschmecken. Parmesan hobeln, Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Parmesan, Koriander und Minze zum Salat geben, mit Salz, Pfeffer, Walnussöl, und Zucker abschmecken.

Für das Wolfsbarsch Tatar Fischfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Meersalz draufgeben. Sauerampfer waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zum Tartar geben. Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe Knoblauch sehr klein schneiden und dazu mischen. Ggf. mit etwas Limettensaft abschmecken. Zuletzt Olivenöl in die Masse geben. Mit einem Ring auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur zwei Zitronenscheiben herunter schneiden. Frühlingskräuter waschen und trocken tupfen.

Tartar vom Wolfsbarsch auf Sauerampfer-Creme mit Salat von der rohen Artischocke auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren, mit Frühlingskräutern und Blüten dekorieren und servieren.

Ulrich Enderle am 26. April 2016