

Auf Gewürzsalzbett gegerter Wolfsbarsch, Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarsch-Filets à 120 g	1 EL Mehl	1 Ei
1 EL Speisestärke	1 TL ital. Wacholderbeeren	1 TL Koriandersaat
1 TL Kardamomkapseln	1 TL Fenchelsamen	1 TL Zimtsplitter
1 TL Schwarze Pfefferkörner	250 g grobes Meersalz	

Für den Linsensalat:

75 g Belugalinsen	75 g rote Linsen	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1 Granatapfel	4 EL Gemüsefond	1 TL Senf
1 TL saurer Granatapfelsirup	3 EL Granatapfelessig	1 TL Harissapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 Prise Chilisalز	50 ml Olivenöl	Salz

Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch das Ei trennen und das Eiweiß in einer Küchenmaschine steif schlagen. Die Wacholder, Zimt, Koriander, Kardamom und Pfeffer in eine Gewürzmühle geben und mahlen.

Eiweiß, Salz, Mehl, Speisestärke und Gewürze mischen und in einer mit Backpapier ausgelegten Pfanne gleichmäßig verteilen. Mit Deckel zehn Minuten im Ofen vorbacken.

Für den Salat das Wasser aufsetzen und zuerst die schwarzen Linsen ins kochende Wasser geben, nach circa zehn Minuten die roten Linsen hinzufügen. Insgesamt etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Linsen abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen. Paprika vierteln, Kerngehäuse entfernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Gebratene Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zu den Linsen geben.

Den Fisch mit der Hautseite nach unten auf das Salzbett legen und circa zehn Minuten durchziehen lassen. Den Deckel dabei nicht anheben.

Für die Marinade Fond, Granatapfelessig und -sirup, Kreuzkümmel, Senf und Harissa verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl zugeben und unter den Salat heben. Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Salat geben.

Den Linsensalat orientalisches abschmecken und auf Tellern anrichten. Fisch daraufsetzen und mit Chilisalز bestreuen. Etwas Granatapfelsirup und Granatapfelkerne darum verteilen und servieren.

Detlev Hillmann am 05. Juli 2016