

Wolfsbarsch mit Kohlrabi, Tomaten-Coulis, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

3 Wolfsbarsch-Filets à 120 g 2 EL Ghee Salz, Pfeffer

Für die Kohlrabi-Spaghetti:

1 Kohlrabi 50 ml Sahne 2 EL Butter
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für das Tomatencoulis:

200 g gehackte Dosen-Tomaten 50 g Ketchup 3 EL Tomatenmark
3 EL Himbeer-Rotweinessig 3 EL Balsamicoessig 75 ml Olivenöl
1 TL Zucker Salz Pfeffer

Für den Tomaten-Oliven-Salat:

50 g schwarze Oliven 20 g grüne Oliven 50 g getr. Öl-Tomaten
20 g Kapern 12 Blätter Minze 50 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

Sprosse Kresse

Für den Fisch:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ghee in der Pfanne erhitzen und Wolfsbarsch mit der Hautseite nach unten knusprig anbraten. Ghee über die andere Fischhälfte träufeln und kurz in der Pfanne ziehen lassen.

Für die Kohlrabi-Spaghetti:

Kohlrabi schälen und mit Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Kohlrabi-Spaghetti anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazu geben und einköcheln lassen.

Für das Tomatencoulis:

Gehackte Tomaten, Ketchup, Tomatenmark, Rotweinessig, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Für den Tomaten-Oliven-Salat:

Oliven, abgetropfte getrocknete Tomaten und Kapern klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alles vermischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sprossen und Kresse abschneiden und über das Gericht streuen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 05. Februar 2019