

# 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