

Wolfsbarsch mit Maracuja-Soße, Erbsen-Püree, Chicorée

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarschfilet à 200 g 1 EL Butter Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen 1 Schalotte 100 ml Gemüsefond
50 ml Sahne 2 EL Butter 1 Zitrone, davon Abrieb
Salz Pfeffer

Für den Chicorée:

1 Chicoree 1 Orange, Saft, Abrieb 2 TL Zucker
1 EL Butter Salz Pfeffer

Für die Maracuja-Sauce:

3 Maracuja 1 Orangen, davon Saft 1 Prise Chilipulver
1½ TL Speisestärke Salz Pfeffer

Für den Speck:

2 Sch. Frühstücksspeck

Für den Wolfsbarsch:

Das Fischfilet in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit wenden und Butter zum arrosieren hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Erbsen hinzufügen und mit Fond ablöschen und etwas köcheln lassen. Sahne dazugeben und fein pürieren. Durch ein Sieb passieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale einer Hälfte abreiben. Restliche Butter unter Püree rühren und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen und halbieren. Einen Teil des Strunks entfernen, nur so viel, dass die Blätter nicht auseinanderfallen. Zucker mit Butter in der Pfanne karamellisieren lassen, Chicorée mit der Schnittfläche in die Pfanne geben und anbraten. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Chicorée mit Orangensaft ablöschen und mit Deckel etwa 10 Minuten schmoren lassen. Kurz vor dem Servieren mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Maracuja-Sauce:

Maracuja halbieren und Fruchtmarm mit einem Löffel herauskratzen.

Orange auspressen. Mark zusammen mit Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Anschließend durch Sieb gießen, sodass die Kerne entfernt werden. 1 EL der Kerne zusammen mit Chilipulver zurück in den Saft geben, verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce nochmals kurz aufkochen lassen. Stärke in kaltem Wasser anrühren und unter Sauce geben zur Bindung. Warmstellen bis zum Servieren.

Für den Speck:

Speck in einer Pfanne ohne Öl knusprig ausbacken.

Katja Zimny am 27. Juni 2023