

Gebratener Wolfsbarsch, Fenchel-Gemüse, Linsen-Creme

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Wolfsbarschfilet	1 Limette, davon Abrieb	100 g doppelgriff. Mehl
50 ml Olivenöl	Fleur de Sel	Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Fenchelknollen mit Grün	2 Frühlingszwiebeln	1 Orange, davon Saft
1 Limette, davon Saft	100 ml Pastis	50 ml Wermut
2 EL Pinienkerne	50 g Butter	1 EL Olivenöl
1 EL rosa Pfefferbeeren	2 EL Fenchelsamen	1 TL Sternanisamen
1 TL Puderzucker	Chiliflocken	Meersalz

Für die Linsencreme:

150 g rote Linsen	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Orange, davon Saft	1 Limette, davon Saft	50 g Parmesan
50 g Butter	400 ml Gemüsefond	2 EL mildes Currypulver
1 TL gemahlener Kardamom	1 TL gemahlener Koriander	Kurkuma
Chilipulver	Muskatnuss	Meersalz
Weißer Pfeffer		

Für die Garnitur:

Gartenkresse	Granatapfelkerne	Weißer Sesam
--------------	------------------	--------------

Für den Fisch:

Von einem Topf, der in die Pfanne passt, den Boden mit Alufolie abdecken. Wolfsbarsch auf Gräten überprüfen, waschen und gut abtrocknen, danach mehlieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch auf der Haut anbraten. 1 Minute später den Topf mit Alufolie zum Beschweren auf den Fisch stellen und ca. 20 Sekunden weiterbraten. Dann den Topf herunternehmen und die Hitze reduzieren.

Wolfsbarsch zu einem Drittel garen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und nur kurz 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne von der Kochplatte schieben und den Fisch vor dem Servieren leicht pfeffern und etwas Limettenabrieb darüber geben.

Für das Gemüse:

Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen.

Fenchelstrunk entfernen. Fenchel in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden.

Fenchelsamen und Sternanis mörsern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel bei mittlerer Hitze anbraten. Puderzucker drüberstreuen, wenden und karamellisieren.

Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Fenchelsamen, Sternanis, Meersalz und Pfeffer hinzugeben. Pastis, Wermut, Limettensaft und Orangensaft in sehr kleinen Dosierungen hinzugeben, damit der Fenchel nicht schwimmt. Rosa Pfeffer, Frühlingszwiebel und Butter hinzufügen. Fenchel ca. 10-15 Minuten dünsten.

Inzwischen in einer zweiten Pfanne ohne Öl die Pinienkerne anrösten.

Salzen und abschmecken. Pinienkerne zum Fenchel hinzugeben. Vor dem Servieren Chiliflocken und übrige Fenchelsamen drüberstreuen. Mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Für die Linsencreme:

Herdplatte auf eine niedrige Stufe stellen. Linsen auf Verunreinigungen prüfen.

In einem Topf Gemüsefond mit 100 ml Wasser und Kurkuma zum Kochen bringen. Sellerie

schälen und eine etwa 2 cm dicke Selleriescheibe in den Topf hineinraspeln. Linsen hinzugeben. Knoblauch abziehen und dazugeben. Linsen ca. 8 Minuten garen. Etwas von der Flüssigkeit abgießen und für später aufbewahren.

Linsen mit etwas Chili, Currypulver, Kardamom, Koriander und Muskat würzen. Butterflocken hinzugeben. Parmesan reiben und portionsweise hinzufügen. Mit dem Stabmixer alles sehr fein pürieren. Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Linsen mit Orangensaft, Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Creme evtl. mit der aufbewahrten Flüssigkeit ergänzen, damit eine cremartige Konsistenz entsteht. Mit dem Kugelschneebeesen umrühren.

Für die Garnitur:

Kresse, Granatapfelkerne und Sesam zum Garnieren verwenden.

Reinhold Holtz am 12. September 2023