

Wolfsbarsch mit Kräuter-Vinaigrette und Tomaten

Für zwei Personen

Für die Tomaten:

1 Ochsenherztomate	2 EL brauner Zucker	2 TL Piment d'Espelette
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salzflocken	Pfeffer

Für die Kräutervinaigrette:

2 Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Ahornsirup	1 EL Apfelessig	1 EL Tomatenessig
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Estragon	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL weißer Balsamico
2 TL Piment d'Espelette	2 TL Tellicherry-Pfeffer	50 ml Olivenöl

Salz

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarschfilet à 250 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
2 Prisen Piment d'Espelette	2 TL Tellicherry-Pfeffer	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salzflocken	Salz	

Für die karamellisierten Tomaten:

Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden, zunächst kurz ins Gefrierfach geben und leicht anfrieren lassen. Anschließend in eine heiße Grillpfanne geben, mit Zucker bestreuen und Olivenöl darüber geben.

Scharf anbraten. Kurz vor dem Servieren mit Salzflocken, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Für die Kräutervinaigrette:

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Dann in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Estragon, Basilikum und Kerbel hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Etwa die Hälfte der Kräuter als Garnitur zur Seite stellen. Apfel- und Tomatenessig, Balsamico, Olivenöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz, gemörsertem Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für den Wolfsbarsch:

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten leicht salzen. In Olivenöl etwa 3-5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Knoblauch abziehen und mit dem Messerrücken andrücken. Zusammen mit Thymian in die Fischpfanne geben und kurz mit anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze etwa 2-4 Minuten ziehen lassen. Mit Piment d'Espelette, Salzflocken und gemörsertem Pfeffer würzen; portionieren.

Fisch auf den Ochsenherztomaten anrichten und die Kräuter-Vinaigrette darüber träufeln. Kräuter als Deko dazu geben.

Merit Schwalm am 30. Januar 2024