

Wolfsbarsch-Carpaccio mit Gemüse-Fisch-Soße

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

300 g Wolfsbarsch-Filet	$\frac{1}{4}$ Limette, Saft	40 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

75 g Couscous	40 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
140 ml leichter Gemüsefond	1 Zweig Estragon	1 Zweig Thymian
1 Zweig Basilikum	$\frac{1}{2}$ Blatt Majoran	1 Msp. Ras el-Hanout
1 Msp. Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

20 g Karotten	20 g Lauch	20 g Fenchel mit Grün
20 g Staudensellerie	40 g Tomaten	20 g Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Orange, Schale, Saft
1 Zitrone, Schale	200 ml Fischfond	5 ml Wermut
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
1 Zweig Blatt Petersilie	1 Zweig Minze	1 Zweig Estragon
2-3 Safranfäden	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

Fenchelgrün, s.o.	1 Zweig Salbei	Salzflocken
-------------------	----------------	-------------

Für das Carpaccio:

Die Limette auspressen. Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Teller damit einpinseln.

Mit einem sehr scharfen Messer feine Scheiben vom Wolfsbarsch abschneiden, dabei den Fisch von der Haut lösen. Fischabschnitte und Haut für die Sauce beiseitelegen.

Wolfsbarsch auf dem Teller platzieren, dünn mit der Limettensaft-Öl-Marinade bepinseln und den ganzen Teller mit Klarsichtfolie bedecken.

Vor dem Servieren das Carpaccio an einem warmen Ort oder im Backofen bei höchstens 50 Grad ca. 10 Minuten stehen lassen.

Für den Couscous:

Cocktailtomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, dann würfeln.

Chilischote fein schneiden. Estragon, Thymian, Basilikum und Majoran fein schneiden. Jeweils einen halben Teelöffel Kräuter zum Couscous geben, dann Chiliringe, Ras el-Hanout, Chilipulver, Salz und Pfeffer zufügen und alles mischen. Den kalten Gemüsefond angießen und 20 Minuten ziehen lassen. Der Couscous sollte dann noch Biss haben, aber nicht mehr hart sein. Bei Bedarf noch etwas Fond nachgießen und erneut quellen lassen.

Für die Sauce:

Karotten schälen, Lauch, Fenchel und Sellerie putzen. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Tomate enthäuten, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Karotten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Tomate, Schalotten und Knoblauch klein schneiden.

1,5 EL Tomatenwürfel für die Garnitur beiseitelegen. Chilischote fein schneiden. Orange und Zitrone heiß abspülen. Von der Orange die Hälfte der Schale abschneiden, von der Zitrone 1/3 Schale abschneiden.

Danach beide Früchte halbieren und jeweils den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Karotten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Schalotten, Knoblauch

und Chiliringe darin anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, dann 5 ml Orangensaft dazugeben und mit Fischfond aufgießen. Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Orangen- und Zitronenschale sowie etwas Safran dazugeben. Fischabschnitte und Fischhaut (s.o.) dazugeben. Alles bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist. Dann Kräuterzweige, Lorbeerblatt, Orangenschale, Zitronenschale, Fischabschnitte und -haut entfernen.

Mit dem Mixstab alles etwas anmischen, sodass die Sauce eine leichte Bindung erhält, ein Teil des Gemüses aber noch erkennbar ist. Mit Salz, Pfeffer und sehr wenig Chili abschmecken.

Petersilie, Minze und Estragon schneiden und direkt vor dem Servieren jeweils einen halben Teelöffel geschnittene Kräuter sowie die zuvor geschnittenen Tomatenwürfel in die Sauce geben und durchschwenken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Fenchelgrün und Salbei garnieren. Mit Salzflocken bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Strobach am 14. Mai 2024