

Wolfsbarsch aus dem Wok mit Joghurt-Gemüse-Soße

Für 2 Personen

Für das Fladenbrot:

50 g Parmesan	1 EL weiche Butter	100 g Mehl
1 Eigelb	5 EL Wasser	1 TL Paprikapulver
Salz	Kurkuma, Curry	1 EL flüssige Butter
2 EL weißen Sesam	1 EL schwarzen Sesam	

Für den Fisch:

2 rote Chilischoten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1 kleine Zucchini	1 Zwiebel	3 TL Senfsaat
1 TL Kreuzkümmel	Meersalz	2 EL Senföl
1 Limette	Pfeffer	200 ml Fischfond
4 Stängel Zitronenmelisse	150 g Joghurt	1 EL Crème-fraîche
1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Curry	1 EL Erdnussöl
2 Wolfsbarschfilets à 150 g		

Für das Fladenbrot den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Parmesan fein reiben. Butter, Mehl, Eigelb und 5 EL Wasser zu einem Teig verrühren. Paprikapulver, je 1 Prise Salz, Kurkuma und Curry untermischen. Den Teig dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine) und zu 10 cm langen und 1,5 cm breiten Rechtecken schneiden. Die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit flüssiger Butter bestreichen, mit weißem und schwarzem Sesam sowie mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten backen. Für den Fisch mit Sauce Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und dann Chili in feine Streifen schneiden. Rote und Grüne Paprika putzen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, der Länge nach vierteln und dann in feine dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. 2 TL Senfsaat, Kreuzkümmel, eine Prise Salz und 1 TL Senföl im Mörser zu einer homogenen Masse zerstoßen. Von der Limette den Saft auspressen. In einem Wok mit 1 EL Senföl Zwiebel, Paprika und Chili anschwitzen. Mit einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Fischfond angießen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Dann Zucchini zugeben, wieder mit 100 ml Fischfond auffüllen und das Gemüse weich garen. Zitronenmelisse abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Crème-fraîche anrühren, mit Kurkuma, Curry und der gemörserten Senfpaste abschmecken. Zitronenmelisse untermischen, unter das nicht mehr kochende Gemüse im Wok rühren, abschmecken und warm halten. Die Haut des Fischfilets rautenförmig einritzen. 1 TL Senfsaat im Mörser zerstoßen. Das Fischfilet mit Salz, etwas Limettensaft und etwas Senfsaat würzen. In einer Pfanne mit Erdnussöl die Fischfilets von beiden Seiten braten. Die Joghurtcreme in tiefen Tellern anrichten, Fischfilets mit der Hautseite nach oben anrichten und das Fladenbrot dazu reichen. Das passt sehr gut Mango-Chutney.

Jörg Sackmann 26. Juni 2012