

Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und ZitronengrasSoße

Für 4 Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Apfel	1 Banane	50 g Ananas
2 Schalotten	4 Stangen Zitronengras	1 EL Butterschmalz
50 g Curry	80 ml Weißwein	80 ml weißer Portwein
600 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	4 Wolfsbarschfilet à 200 g
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	

Für die Basilikumgraupen:

150 g Perlgraupen	2 Schalotten	2 EL Butter
600 ml Geflügelfond	1 Bund Basilikum	1 TL geröstete Pinienkerne
60 g Parmesan	ca. 50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Wolfsbarsch und die Sauce:

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Apfel, Banane, Ananas und Schalotten schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras in Butterschmalz anschwitzen, mit dem Curry bestäuben und weiter anschwitzen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. Dann mit dem Geflügelfond und der Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für die Basilikumgraupen:

Die Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten schälen, fein würfeln in Butter anschwitzen, dann die Graupen hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Basilikum mit gerösteten Pinienkernen, 30 g geriebenen Parmesan und ca. 50 ml Olivenöl mit dem Pürrierstab zu einem Pesto mixen. Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Thymian anbraten und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten garen. Basilikumpesto und den restlichen geriebenen Parmesan unter die Graupen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit den Graupen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. März 2014