

Gedämpfter Wolfsbarsch mit Blattspinat

Für 4 Personen

600 g Wolfsbarschfilet	1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
2 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	50 ml Weißwein
Meersalz, Pfeffer	200 g kleine Champignons, weiß	2 Schalotten
3 EL Butter	3 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian
100 ml Riesling	100 ml Fischfond	50 ml Sahne
Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	200 g junger Blattspinat
1/2 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft	

Vom Fischfilet die Gräten ziehen und in Portionsstücke schneiden.

Möhre schälen, mit Staudensellerie waschen und die Gemüse in 4 cm lange Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen. 50 ml Weißwein, ca. 200 ml Wasser und Kräuterstängel in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Dämpfeinsatz die Gemüsestreifen und darauf die Fischfilets legen und auf dem Herd ca. 10 Minuten dämpfen.

Für die Sauce 50 g Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und 1 gewürfelte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter und den gewürfelten Pilzen anschwitzen. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Dann mit Fischfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren, Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz kochen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Restliche Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Pilze langsam anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Butter restliche Schalottenwürfel anschwitzen, Knoblauch zugeben, andünsten, Spinat zugeben und zusammen fallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat auf der Tellermitte anrichten, Fischfilets darauf setzen, Pilze obenauf geben und die Sauce angießen.

Karlheinz Hauser am 23. März 2015