

Wolfsbarsch mit Kürbis-SpinatGemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

1 kg Muskatkürbis	4 Schalotten	3 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	100 g Tapioka-Perlen	200 g Blattspinat
80 g Sahne	Salz, Pfeffer	150 g Fontinakäse

Für den Fisch:

800 g Wolfsbarschfilet	Salz	2 EL Olivenöl
1 Prise Zitronenpfeffer	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

Für die Sauce:

50 g weiße Champignons	2 Schalotten	3 EL Butter
2 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	Meersalz
250 ml Riesling	250 ml Geflügelfond	50 g Crème fraîche
80 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
1/2 halbe Zitrone, ausgepresst		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen (Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1).

Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Tapioka zugeben und leicht ziehen lassen.

Wolfsbarschfilet in 4 Portionen teilen. Fischfilets in einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butter zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zum Fisch geben. Im vorgeheizten Ofen noch ca. 5 Minuten fertig garen.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Das Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne, Spinat, klein gewürfelten Fontinakäse unterheben.

Für die Sauce die Champignons putzen und klein schneiden, Schalotten schälen und fein würfeln. Schalotten und Champignons in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner, Thymian und etwas Meersalz zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und um die Hälfte einkochen. Dann Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz durchkochen.

Die Sauce mit einem Stabmixers kräftig durchmixen und dabei 1 EL Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment de Espelette würzen. Je nach Säuregehalt des Weins eventuell noch mit Zitronensaft abrunden.

Fisch aus dem Ofen nehmen und das Fett aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln.

Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Fischfilets geben, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser am 04. Oktober 2016