

# Wolfsbarsch mit Dill-Bohnen und Kartoffel-Paprika-Soße

## Für 2 Personen

2 Wolfsbarschfilets a 150 g	200 g festk. Kartoffeln	200 g breite Bohnen
1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 unbehandelte Zitrone	200 ml Gemüsesfond	0,5 TL gemahlener Kümmel
1 EL Butter	1 Zweig Majoran	1 Zweig Dill
1 Lorbeerblatt	1 kl. getr. Chilischote	3 EL Olivenöl
edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. geräucherter Paprika	mildes Chilipulver
Chilisalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden und im Salzwasser mit dem Lorbeerblatt, der Chili und der Knoblauchhälfte 15 bis 20 Minuten weich köcheln. Anschließend gut abtropfen lassen und die Gewürze entfernen. Für die Soße die Zwiebel abziehen und in zentimetergroße Blätter schneiden. Die Paprikaschote vom Strunk befreien, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in gleich große Stücke schneiden. Beide Gemüsesorten in 150 Millilitern Fond knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten weich köcheln lassen. Anschließend 1/3 des Gemüses heraus nehmen und das übrige Gemüse mit dem Fond, ein paar gekochten Kartoffelwürfel und dem Olivenöl glatt mixen. Das entnommene Gemüse mit den abgetropften Kartoffelwürfeln in die Soße rühren. Für das Gulaschgewürz etwa eine Messerspitze Zitronenschale abreiben. Die Majoranblätter abzupfen und etwa zwei Teelöffel klein hacken. Den Kümmel mit dem übrigen Knoblauch, der Zitronenschale und dem Majoran klein hacken. Beide Paprikapulversorten mit etwas Wasser glatt rühren. Die Paprikasoße mit einem Teil vom Gulaschgewürz würzen und beide angerührte Paprikasorten dazu geben. Das Ganze einige Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dillblätter abzupfen und klein hacken. Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und schräg in etwa zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den übrigen Fond erhitzen, die Bohnen darin heiß schwenken, die Butter hinein rühren und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Chilipulver und Dill würzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, schräg halbieren und die Haut leicht einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch zuerst auf der Hautseite etwa drei Minuten kross anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen, wenden und in der Resthitze glasig durchziehen lassen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Den Wolfsbarsch mit den Dillbohnen auf Tellern anrichten und mit der Kartoffel-Paprika-Soße garnieren.

Alfons Schuhbeck am 29. Oktober 2010