

Steinköhler mit Artischocke, katalanisches Brot

Für 2 Personen

2 Steinköhlerfilets a 120 g	3 Artischocken	1 Fleischtomate
1 unbehandelte Limette	1 unbehandelte Zitrone	1 Weißbrot
1 Knoblauchzehe	1 Prise geräuchertes Chilipulver	1 EL Butter
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Pflanzenöl
Mehl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Von den Artischocken den Stiel abbrechen, die Blätter entfernen und den Artischockenboden schälen. Anschließend mit einem Hobel feine Streifen davon schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Limettensaft beträufeln. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Olivenöl vermengen und die Artischocken damit einige Minuten marinieren. Das Weißbrot in fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen knusprig rösten. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und auf der Hautseite sparsam mehlieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fischfilets auf der Hautseite anbraten. Dabei für 10 bis 20 Sekunden leicht beschweren, um die Haut flach auf den Pfannenboden zu drücken. Anschließend aus der Pfanne nehmen und das Bratfett abgießen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, die Thymianzweige hinzugeben, den Fisch auf der Fleischseite einlegen, einen Spritzer Zitronensaft zugeben und den Fisch fertig garen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Tomate vom Strunk befreien und ebenfalls halbieren. Die Brotscheiben aus dem Backofen nehmen, erst mit der Knoblauchzehe, anschließend mit der halbierten Tomate einreiben und mit Salz und dem geräuchertem Chili würzen. Den Steinköhler mit den marinierten Artischocken und dem katalanischen Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Kolja Kleeberg am 13. Mai 2011