

# Wolfsbarsch-Filet, Kartoffel-Stampf, Schmortomaten-Sud

## Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets, à 150 g	6 kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	5 Strauchtomaten	3 getrocknete Tomaten
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Sauerampfer	2 Zweige Rosmarin	1 TL Mehl
1 EL Butter	3 EL Butter	100 ml Olivenöl
200 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	Olivenöl, Cayennepfeffer
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, im kalten Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Dann die Tomaten vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Tomatenviertel auf einen großen Teller oder ein Backblech setzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen circa 20 Minuten lang schmoren. Die restlichen Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Nun die Tomatenstücke sowie die getrockneten Tomaten hinzugeben und mit dem Gemüsefond gut bedeckend auffüllen. Einmal aufkochen lassen, dann einen Deckel darauf geben und 15 Minuten lang ziehen lassen. Anschließend den Deckel entfernen und die getrockneten Tomaten aus dem Sud nehmen. Jetzt mit einem Pürierstab gut durchmixen, durch ein Sieb passieren, den Sud in einen kleinen Topf geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Fünf Minuten vor dem Servieren die Schmortomatenfilets in den Sud geben und erneut erwärmen. Bei Bedarf mit Salz und etwas Cayennepfeffer nochmals abschmecken. Nun die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und einen kurzen Moment ausdampfen lassen. Währenddessen die Petersilie-, Estragon- und Thymianblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit Butter und Olivenöl zu den heißen Kartoffeln geben. Eine gute Prise Salz hinzugeben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Kartoffel-Kräuter-Püree zerdrücken. Nun den Sauerampfer in feine Streifen schneiden und vorsichtig unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen, in vier gleichgroße Portionen teilen und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl austreichen, die Wolfsbarschfilets mit der mehlierten Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Diese dann auf den Herd stellen und bei mittlerer Temperatur langsam erwärmen, bis die Filets anfangen zu braten. Währenddessen die Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen, den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Fischfilets auf die Fleischseite wenden. Dann sofort die Butter, Rosmarinnadeln und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Temperatur fertig garen. Anschließend auf einem Teller mit etwas Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Auch die Knoblauch- und Rosmarinstücke vorsichtig aus der Butter heben und ebenfalls kurz abtropfen lassen. Den Kräuter-Kartoffelstampf in die Mitte eines tiefen Tellers geben, drei Wolfsbarschfiletstücke dekorativ daraufsetzen und den Schmortomatensud mit den Tomatenfilets dekorativ um die Filets verteilen. Knoblauch und Rosmarinnadeln darüber streuen und gegebenenfalls noch mit etwas frischem Estragon sowie kleinen Sauerampferblättern dekorieren.

Alexander Herrmann am 15. Juni 2012