

Wolfsbarsch, Karotten-Ingwer-Soße mit Pimentos de Padrón

Für zwei Personen

Für die Karotten-Ingwer-Sauce:

100 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer
150 ml Gemüfefond	50 ml Sahne	100 ml Kokosmilch
1 bis 2 EL Butter	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
1 Msp. mildes Currypulver	Chilisalz	

Für die Pimentos:

10 Pimentos de Padrón	1 TL neutrales Öl	1 bis 2 TL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Wolfsbarsch:

4 Stücke Wolfsbarschfilet à 70 g	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	mildes Chilisalz
----------------------------------	-------------------------------	------------------

Für die Karotten-Ingwer-Sauce:

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Fond erwärmen und Karotten etwa 20 Minuten darin mehr ziehen als köcheln lassen. Karottenwürfel mit etwa 100 ml Fond in einen Rührbecher geben.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beide rein reiben und pürieren. Mark aus der Vanilleschote auskratzen. Kokosmilch, Sahne, Currypulver, Ingwer, Knoblauch und Butter zu den Karotten geben, mit dem Stabmixer aufmixen und mit Chilisalz würzen. Die Sauce wieder in den Topf geben, Vanille und Zimtsplitter einlegen und am Siedepunkt einige Minuten ziehen lassen, anschließend entfernen und die Sauce nochmals mit Butter mixen.

Für die Pimentos:

Pimentos de Padrón waschen und gut trocken tupfen. In einer Pfanne das neutrale Öl erhitzen und die Pimentos darin bei milder Hitze rundum ein paar Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Wolfsbarsch:

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen. Die Sauce auf warmen Tellern verteilen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen und die Pimentos außen herum legen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. September 2019