

Wolfsbarsch, Lardo, Curry-Soße, Paprika-Basilikum-Graupen

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch-Filet	200 g Lardo di Colonnata	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Granny Smith Apfel	1 Banane	1 Zitrone
50 g Ananas	3 Schalotten	4 Stangen Zitronengras
400 ml Sahne	100 ml Weißwein	100 ml weißen Portwein
600 ml Geflügelfond	50 g Jaipur- und Anapura-Curry	Butter, Öl

Für die Graupen:

250 g Perlgraupen	1 rote Paprika	2 Schalotten
50 g Parmesan	50 g Butter	750 g Geflügelfond
1 Bund Basilikum	10 g edels. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	Hojiblanca Olivenöl
---------------	---------------------

Für den Wolfsbarsch:

Den Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und portionieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch mit dem Thymian kurz von beiden Seiten anbraten.

Dann für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen geben, den Lardo auflegen und fertig garen.

Fisch mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Für die Sauce:

Für den Wolfsbarsch:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Apfel, Ananas und Banane schälen, putzen und in etwa walnussgroße Würfel schneiden.

Zitronengras putzen und Strunk entfernen.

Öl in einer Panne erhitzen und das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras anschwitzen, mit dem Curry bestäuben, weiter anschwitzen und mit Weißwein und Portwein ablöschen. Kompletzt reduzieren. Mit Geflügelfond und Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für die Graupen:

Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Paprikawürfel- und pulver hinzugeben und kurz anschwitzen. Graupen ebenfalls hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind.

Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan, Basilikum und Pinienkerne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Graupen in einem tiefen Teller anrichten. Den Fisch mit dem Lardo obenauf geben und mit der Zitronengras-Currysauce vollenden.

Karlheinz Hauser am 07. Mai 2020