

Wolfsbarsch, Quinotto, Fenchel-Salat, Apfel-Gurken-Saft

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets	1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Quinotto:

150 g Quinoa	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone	75 g Parmesan	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	125 ml trockener Weißwein	4 Zweige Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fenchelsalat:

150 g Babyfenchel	1 Limette	1 EL Butter
2 EL Honig	20 ml Weißweinessig	1 Spritzer Olivenöl
7 Koriandersamen	Salz	Pfeffer

Für den Saft:

1 Gartengurke	2-3 Granny Smith Äpfel	1 Limette
100 g Petersilie	Honig, nach Bedarf	

Für den Fisch: Den Backofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filets waschen und trockentupfen. Öl in eine Pfanne geben und den Wolfsbarsch auf der Hautseite in das kalte Öl legen und anbraten. Dann in der Pfanne im Ofen warmhalten.

Knoblauch abziehen und andrücken. Koriander- und Fenchelsamen in einem Mörser andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Die Pfanne mit den Filets nochmals auf den Herd geben, Butter, Knoblauch, Thymianzweige, Koriander, etwas Zucker und Fenchelsamen zugeben und damit arrosieren. Erst kurz vor dem Anrichten die Filets umdrehen. Erneut arrosieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Quinotto: Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Quinoa zugeben und nochmals kurz andünsten. Mit Gemüsefond und Weißwein mehrfach ablöschen, bis der Quinoa eine bissfeste bzw. schlotzige Konsistenz hat.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben.

Butter, etwas Zitronensaft- und abrieb, sowie Petersilie zu dem Quinoa geben, mit Parmesan abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fenchelsalat: Fenchel waschen, trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und mit Butter und Honig in einer Pfanne anschwitzen.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fenchel mit Weißweinessig und etwas Limettensaft- und abrieb ablöschen und kurz einreduzieren.

Koriandersamen zermahlen, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Koriandersamen abschmecken.

Für den Saft: Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Äpfel und Gurke waschen und trockentupfen. Gurke, Petersilie und Äpfel entsaften und durch ein Passiertuch geben. Mit etwas Honig und Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Den Apfel-Gurken- Petersilien-Saft in einem Glas daneben stellen.

Robin Pietsch am 29. Mai 2020