

Wolfsbarsch-Filet mit Zwiebeln und Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

200 g Wolfsbarsch, mit Haut 1 Zweig Thymian Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Zwiebeln:

1 weiße Zwiebel 1 Zitrone 1 EL Rosinen in Grappa
1 EL Pinienkerne 1 EL Butter 150 ml Weißwein
100 ml weißer Portwein 50 ml weißer Balsamicoessig 1 EL Honig
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Püree:

1 Süßkartoffel 2 EL Butter 1 Prise Zimt
Salz

Für den Wolfsbarsch:

Den Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thymian hinzugeben. Die Fischhaut vorsichtig einritzen, ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Fisch leicht salzen und dann langsam auf der Hautseite glasig und knusprig braten. Mit Pfeffer würzen.

Für die Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 20 Minuten glasig und ohne Farbe anschwitzen. Rosinen und Honig hinzugeben. Mit Weißwein, Portwein und Balsamicoessig ablöschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend zu den Zwiebeln geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Petersilie und Zitronenabrieb zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Süßkartoffel schälen, in Salzwasser garen, dann abseihen und ausdämpfen lassen. Mit Butter zu einem Püree verarbeiten und mit Salz und einer Prise Zimt abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 17. September 2021