

Rotbarbe auf Salat von dreierlei Artischocken

Für zwei Personen

Für die Artischocken:

2 rote Topinambur	1 bis 2 Handvoll Crosne	4 Artischockenherzen
1-2 TL Zitronensaft	1-2 TL Olivenöl	mildes Chilisalz
Salz	Pfeffer	

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets	doppelgriffiges Mehl	1 Zitrone
1 Scheibe Knoblauch	1 Scheibe Topinambur	4 Scheiben Ingwer
1 kleine rote Chilischote	1 Splitter Zimtrinde	1 TL neutrales Öl
Salz		

Für den Spinat:

150 g Babyspinat

Für die Artischocken:

Topinambur und Crosne waschen. Topinambur schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln.

Topinambur und Crosne einige Minuten in Salzwasser noch leicht bissfest kochen, abgießen und in eine Schüssel geben.

Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer oder Chilisalz marinieren.

Für die Rotbarbe:

Rotbarbenfilets trocken tupfen und auf der Hautseite mit doppelgriffigem Mehl bestäuben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl darin erwärmen. Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, unter jedes Schwanz-Ende eine Scheibe Ingwer und Knoblauch legen. Eine Scheibe Topinambur, Zimt und Chili dazu legen und 2 bis 3 Minuten kross anbraten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und salzen. Beim Anrichten mit Zitronensaft beträufeln.

Fisch langsam und sanft auf der Hautseite anbraten. Wenn der Fisch sich in der Pfanne ganz leicht nach oben wölbt, ist das ein Zeichen für die Frische.

Für den Spinat:

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Spinat in einer Pfanne 1 bis maximal 2 Minuten kurz zusammenfallen lassen. Topinambur- 2 EL Olivenöl Mildes Chilisalz, zum Würzen Muskatnuss, zum Reiben Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Scheiben und Crosne von oben hineingeben. Salz und frischen Abrieb von der Muskatnuss dazugeben und vom Herd nehmen. Mit Pfeffer würzen. Olivenöl über dem Spinat verteilen.

Den Spinat auf zwei warmen Tellern verteilen, die 3erlei Artischocken darauf anrichten und je ein Rotbarbenfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen, mit Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Chili garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. März 2022