

Knuspriger Fisch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree

Für 2 Personen

Püree:

250 g mehligk. Kartoffeln	Salz	10 g Babyspinat
150 ml Milch	1 TL Butter	50 g Parmesan, frisch gerieben
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Spargel:

250 g grüner Spargel	5 schwarze Oliven	1 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 TL weißer Balsamico-Essig	12 TL Orangenmarmelade
Salz	Pfeffer	

Fisch:

2 dicke Wolfsbarschfilets	Salz	1 EL Weizenmehl (405)
1 EL Olivenöl		

Für das Püree Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Dann abgießen und zurück in den Topf geben. Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen. Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milchemischung zugeben und mit einem Kunststoffschaber vermengen. Dann Parmesan und Olivenöl einarbeiten und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Die Spargelstücke in einer Pfanne im heißen Olivenöl unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten. Oliven und Pinienkerne dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Balsamico-Essig ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während der Spargelgarzeit die Wolfsbarschfilets salzen und mit der Hautseite ins Mehl drücken. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, erhitzen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten knusprig braten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch kurz ziehen lassen. Den knusprigen Wolfsbarsch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 17. April 2020