

Gefüllter Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

Für den Wolfsbarsch:

4 Wolfsbarsche a 300- 400 gr	200 gr. Blattspinat	Olivenöl
4 junge Zwiebeln	Prise Salz	Prise Zucker
Zitronen-Abrieb	1 Stange Peperoncini	50 gr. getrock. Tomaten
Rosmarin	Thymian	

Für den Fischfond:

Karkassen der Wolfsbarsche	50 ml Weißwein	30 ml Wermut
10 ml Pernod	1 Prise Safran	250 ml Wasser

Für den Kartoffelstampf:

6 Kartoffeln mittelgroß	Eiweiß von 3 Eiern	2 Kilo Meersalz
1 Fenchel	50 ml Sahne	Zitronen-Abrieb
Salz, Zucker, Safran	500 gr. grünen Spargel	

Bei den geschuppten und gewaschenen Wolfsbarschen die Mittelgräte entfernen. Die Karkassen aufheben für einen Fischfond.

Für die Füllung die jungen Zwiebeln in Streifen schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit einer Prise Salz und Zucker abschmecken, das Ganze mit etwas Zitronenabrieb einer Biozitrone verfeinern, mit klein geschnittener Peperoncini und klein geschnittenen getrockneten Tomaten abschmecken und den frischen Babyspinat dazu geben. Alles in der Pfanne schwenken bis der Spinat zusammenfällt.

Die Wolfsbarschfilet von innen leicht salzen und die Füllung in den Fisch geben. Etwas Rosmarin und Thymian in Olivenöl in der Pfanne schwenken und über den Fisch träufeln. Die gefüllten Fische auf einem Blech bei 180 Grad Umluft 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Fond die Fischkarkassen mit 250 ml Wasser auffüllen, mit Weißwein, Wermut und Pernod langsam aufkochen.

Dünne grüne Spargelspitzen abwaschen, in Butter anschwitzen, mit einer Prise Salz und Zucker bei niedriger Hitze in der Pfanne langsam garen.

Vom Fenchel die äußere Schicht abnehmen und anschließend in Stücke schneiden. Mit etwas Butter anbraten, mit Zitronenabrieb, einer Prise Zucker und einer Prise Salz würzen und mit dem Fischfond auffüllen.

1 Espressotasse Wasser aufkochen, die Prise Safran hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen, damit er seine Farbe und seinen Geschmack stärker entfaltet. Den in Wasser gelösten Safran hinzugeben und mit 50 ml süße Sahne auffüllen. Den Fenchel langsam im Fischfond garen lassen.

Für den Stampf zuerst die Kartoffeln waschen, dann die 2 Kilo Meersalz mit dem aufgeschlagenen Eiweiß von 3 Eiern vermischen. Die Kartoffeln auf die Salz-Eiweißmischung auf ein Ofenblech setzen und mit derselben Masse einschließen. Dann 40 Minuten bei 200 Grad Ober- Unterhitze im Ofen ziehen lassen.

Anschließend die Kartoffeln aus der gehärteten Salzkruste nehmen und lauwarm schälen. Etwas Butter aufschäumen und die Kartoffeln darin mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Den Kartoffelstampf mit etwas Wasser, Zitronenabrieb, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.

Den Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit den grünen Spargelspitzen und dem geschmorten Safran- Fenchel dekorieren. Den gefüllten Wolfsbarsch daneben setzen.

Ali Güngörmüs am 28. Juli 2022