

GEBRATENER WOLFSBARSCH MIT ZITRONEN BEURRE BLANC DAZU TOMATENRAGOUT, OLIVEN & KAPERN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Wolfsbarsch:

500 g Wolfsbarschfilet
Salz, Pfeffer
etwas Sonnenblumenöl
50 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zehe Knoblauch

Zitronen Beurre Blanc:

2 Schalotten
30g Butter
ca. 100 ml Weißwein
100 ml Noilly Prat
200g Milch
150g Sahne
100 ml Fischfond
Saft einer Zitrone
150g Butter
Salz, Pfeffer

Tomatenragout:

4 sehr reife Tomaten
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Wolfsbarschfilet in 4 Stücke portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Sonnenblumenöl auf der Hautseite kurz scharf anbraten. Zum Schluss Butter sowie Rosmarin, Thymian und Knoblauch hinzugeben.

Erst ganz am Schluss den Wolfsbarsch drehen und in der Butter fertig garen.

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf in der Butter glasig anschwitzen.

Schalotten bei mittlerer Hitze langsam farblos anbraten. Nun mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und um ca. 2/3 langsam einkochen lassen. Milch, Sahne und Fischfond hinzufügen und nochmals bei kleiner Temperatur um 1/3 einkochen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren. Mit Zitronensaft kräftig abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren (einarbeiten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Auf beiden Seiten einschneiden und für ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben.

Anschließend die Tomaten im Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Für das Ragout das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel in heißem Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten in ein Sieb geben, sodass die Flüssigkeit abtropfen kann. Den aufgefangenen Saft aufheben und in die Beurre Blanc dazugeben.

GEBRATENER WOLFSBARSCH MIT ZITRONEN BEURRE BLANC DAZU TOMATENRAGOUT, OLIVEN & KAPERN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Außerdem:

50g Taggiasca Oliven

30g Kapern

Die Kerne aus den Oliven entfernen und halbieren. Kapern und Oliven vor dem Anrichten zum Fisch in die Butter geben. Fisch auf einem Teller anrichten und die Kapern-Olivenmischung darauf platzieren.

Mit Zitronen-Beurre-Blanc und Tomatenragout servieren.

