

Wolfsbarsch mit Safran-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

400-500 g Wolfsbarschfilet	300 g mehligk. Kartoffeln	1 rote Zwiebel
100 g Parmesan	50 g Mehl	50 g Butter
50 ml Buttercreme	50-100 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
100 g thailändischer Wasserspinat	1 TL Safranpulver	1 Tütchen Safranfäden
200 ml Öl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Anschließend das Wasser abgießen. Danach das Safranpulver und die Safranfäden, die Butter und die Milch hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Den Parmesan reiben. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech kreisförmig verteilen und etwa zehn bis zwölf Minuten im Ofen backen. Danach die Parmesanblättchen erkalten lassen. Die Petersilie abzupfen und im heißen Ölbad frittieren. Anschließend die Petersilie auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Wasserspinat auslesen und in der heißen Pfanne mit der Zwiebel, Salz und Pfeffer kurz anschwitzen. Eine weitere Pfanne mit der Buttercreme erhitzen. Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend den Fisch in dem Mehl wälzen und in der heißen Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wolfsbarsch mit dem Safran-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit den Parmesanblättchen, der Petersilie und dem Wasserspinat garnieren und servieren.

Benina Scherschel am 17. März 2014