

Wolfsbarsch im Apfelrauch mit Fenchel, Apfel, Quinoa

Für 2 Personen

Für den Fisch:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 2 Wolfsbarsch-Filets, à 200 g | 1 EL Rapsöl | 50 g Butter |
| 2 EL Mehl | 5 g Räuchermehl, Apfelaroma | Korianderkörner |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Fenchel:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1 Knolle Babyfenchel | 3 grüne Äpfel, Granny Smith | $\frac{1}{2}$ EL Senfsamen |
| $\frac{1}{2}$ EL Fenchelsamen | 15 ml weißer Balsamico | 1 Prise Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Bohnencreme:

| | | |
|------------------------|------------------------|------------------|
| 150 g weiße Bohnen | 50 g Butter | 1 Zehe Knoblauch |
| 25 ml weißer Balsamico | 1 Prise Cayennepfeffer | Salz |
| Pfeffer | | |

Für den Quinoa:

| | | |
|--------------|-------------------|-----------------|
| 100 g Quinoa | 250 ml Gemüsefond | Korianderkörner |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-------------|-----------------------|--|
| 1 Radischen | 1 Schale Shiso-Kresse | |
|-------------|-----------------------|--|

Quinoa laut Verpackung mit Gemüsefond im Topf weich garen. Mit Koriandersamen aus der Mühle würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einen Topf geben und bis zu Bräunung erhitzen. Anschließend durch ein Küchenpapier und ein Sieb gießen und Butter auffangen. Bohnen und geschälte Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit Stabmixer pürieren. Braune Butter, Balsamico, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und nochmals fein mixen. Kurz vor dem Anrichten die Creme im Topf sanft erhitzen.

Aus einem der Äpfel 20 Kugeln ausstechen und beiseite stellen. Rest des Apfels sowie die anderen Äpfel mit Entsafter entsaften. Senf und Fenchelsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Essig ablöschen. Mischung zum Apfelsaft geben und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel mit Trüffelhobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben dann mit Apfelsud marinieren. Fisch in portionsgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Korianderkörnern aus der Mühle würzen. Hautseite mehlieren und in heißer Pfanne mit Öl und Butter kross braten. Alle Komponenten auf Tellern anrichten. Räucherpistole anmachen und in ein auf den Kopf gestelltes Wasserglas Rauch einführen. Glas dann auf den Fisch auf den Teller stellen, mit Radieschen und Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 20. November 2015