

# Wolfsbarsch-Filet mit Kräuterschaum, Krustentier-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Wolfsbarschfilet:**

2 Wolfsbarschfilets à 180 g	4 Zweige Thymian	1 EL Mehl
1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Kräuterschaum:**

1 Kartoffel	1 Schalotte	100 ml Gemüsefond
200 g Sahne	1 Zitrone	3 Zweige Basilikum
3 Zweige Kerbel	3 Zweige Petersilie	3 Zweige Sauerampfer
3 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Lecithin	30 g Butter
Chilusalz	Salz	Pfeffer

**Für das Krustenrisotto:**

5 küchenfertige Garnelen	8 ausgel., vorgeg. Flusskrebse	1 ausgelöster Hummerschwanz
250 g Fregula Sarda	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 g Parmesan	300 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein
100 g Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer	6 Strauchtomaten	

**Für das Wolfsbarschfilet:**

Die Wolfsbarschfilets waschen und trockentupfen. Auf der Haut zweimal einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mehlieren.

Öl in der Pfanne erhitzen, dann Fisch auf der Hautseite 8-10 Minuten braten. Thymian abbrausen, trockenwedeln, mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze glasig braten.

**Für den Kräuterschaum:**

Basilikum, Kerbel, Petersilie, Sauerampfer und Dill abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einen kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Kartoffel 2-3 Minuten andünsten. Mit Fond aufgießen und bei schwacher Hitze kochen lassen.

Sahne zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Alle Kräuter mit etwas Butter und der entstandenen Sauce mixen. Zitrone unter heißem Wasser abwaschen und Schale abreiben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Chilusalz und Zitronenschale abschmecken. Zum Schluss etwas Lecithin einrühren und schaumig mixen.

**Für das Krustenrisotto:**

Olivenöl in einen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden, zusammen mit Fregula Sarda Nudeln in den Topf geben und kurz anschwitzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und einreduzieren. Krustentiere waschen, klein schneiden und zugeben. Parmesan reiben und zusammen mit einem Stück kalter Butter unter das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Strauchtomaten waschen und den Teller zusammen mit roter Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Wolf am 19. November 2018