

Wolfsbarsch, Krustentier-Soße, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets	10 g Butter	2-3 EL Öl
10 g Mehl	Salz	Pfeffer

Krustentiersauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
100 ml Sahne	50 ml Weißwein	100 ml Fischfond
50 ml Krustentierfond	1 EL Hummerpaste	1 TL Tomatenmark
1 Msp. Lecithin	5 Safranfäden	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	1 Nelke	Salz, Pfeffer

Blumenkohlpüree:

200 g Blumenkohl	50 g Butter	50 ml Milch
100 ml Sahne	1 Vanilleschote	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Tomate:

1 Ochsenherztomate	Olivenöl	2 EL Puderzucker
Salz	Pfeffer	

Bacon-Croûtons:

2 Sch. Bacon	1 Sch. Toastbrot
--------------	------------------

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Fisch:

Die Haut des Wolfsbarschfilets mit einem scharfen Messer einritzen, mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Öl und Butter in eine Pfanne geben und den Wolfsbarsch hineingeben, erhitzen und die Filets auf der Hautseite scharf anbraten.

Krustentiersauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit der Butter andünsten. Hummerpaste mit dem Safran und Tomatenmark 2 Minuten mit andünsten. Mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen.

Sahne, Fischfond, Krustentierfond, Sternanis, Nelke, Lorbeerblatt dazugeben, dann aufkochen und 10 Minuten kochen lassen.

Alle festen/harten Zutaten aus der Sauce nehmen. Sauce dann in einem Mixer fein pürieren, durch ein Sieb geben und nochmals in den Topf geben. Vor dem Servieren aufmixen und ggf. Lecithin für den Stand dazugeben.

Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in Röschen teilen und 10 Minuten in Salzwasser weichkochen. Mit der Butter, Milch, Sahne, etwas Vanille, Salz und Pfeffer pürieren und mit wenig Muskat abschmecken. Ggf. durch ein Sieb streichen.

Tomate:

Tomate in vier Scheiben schneiden, Strunk herausschneiden. Mit Öl bepinseln und mit Puderzucker bestäuben. In einer Grillpfanne von beiden Seiten 1 Minute braten und an-

schießend mit Salz und Pfeffer würzen.

Bacon-Croûtons:

Brot in kleine Würfel. Bacon in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Brotwürfeln in eine Pfanne geben. Kross ausbacken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Katharina Anglewitz am 20. Januar 2026