

Wolfsbarsch mit Harissa-Butter, Rhabarber-Mangold-Gemüse

Für zwei Personen

Für Fisch:

2 Wolfsbarsch-Filets à 120 g

1 TL Harissa

Olivenöl

1 Knoblauchzehe 70 g Butter

Zweig Rosmarin 1 Zweig Thymian

Salz schwarzer Pfeffer

Für die Orangen-Hollandaise:

300 ml Orangensaft, frisch

1 Zweig Thymian

Cayennepfeffer

1 Lorbeerblatt 1 Knoblauchzehe

4 Eier 250 g Butter

Salz schwarzer Pfeffer

Für das Rhabarber-Mangoldgemüse:

2 Stangen Rhabarber

40 g geröstete Macadamianüsse

Salz

2 Babymangold 50 g Butter

20 g Ingwer 5 EL Zucker

schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Loup de mer-Filets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und anschließend in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. Für circa acht bis zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Butter mit den Kräutern im Ganzen, der Knoblauchzehe und dem Harissa in die Pfanne geben, den Seeteufel aus dem Ofen nehmen und in der Butter nochmals von allen Seiten wenden und mit Butter immer wieder übergießen.

Den Orangensaft mit dem Lorbeerblatt, einer angedrückten Knoblauchzehe und dem Thymianzweig in einem Topf auf 90 Millilitern reduzieren und anschließend durch ein Sieb gießen.

Das Ei trennen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Und die Butter für die Hollandaise schmelzen und ein wenig abkühlen lassen. Die Reduktion mit dem Eigelb auf einem Wasserbad aufschlagen und die temperierte zerlassene Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne abschmecken und auf die Seite stellen.

Für das Rhabarber-Gemüse den Rhabarber und den Mangold putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Mangold bei milder Hitze weich garen, den Rhabarber und die Macadamianüsse dazugeben mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Die Fischfilets in Scheiben schneiden und mit dem Rhabarber-Mangold-Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Hollandaise servieren.

Hannah Baunach am 14. April 2015