

Pochierter Fisch mit Erbsen-Soß und Kartoffel-Focaccia

Für 4 Personen

Für den Fisch:

1 Stange Staudensellerie	1 Möhre	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzwig	2 Lorbeerblätter
250 ml Weißwein, trocken	4 EL Weißweinessig	2 Wolfsbarsche (à ca. 450 g)

Für die Erbsensauce:

600 g junge Erbsen in der Schote	2 Knoblauchzehen	8 Stiele Minze
2 EL Weißweinessig	180 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelfocaccia:

225 g gekochte Kartoffeln	15 g Hefe	60 ml Milch
450 g Mehl	1 EL Salz	2 EL getrockneter Thymian
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer		

Für den pochierten Fisch das Staudensellerie, Möhre und Frühlingszwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und grob schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. 750 ml Wasser in einem weiten Topf mit Knoblauch, dem Gemüse, Rosmarin, Lorbeer, Weißwein und Weißweinessig zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische gründlich waschen und im Sud bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen – nicht kochen, nur leise sieden lassen. Für die Erbsensauce die Erbsen aus der Schale brechen, den Knoblauch schälen und grob schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Erbsen, Knoblauch, Minze, Weißweinessig und Olivenöl in einem Mixer fein pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die gekochten Kartoffeln im noch warmen Zustand durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen und mit den restlichen Zutaten Mehl, 190 ml Wasser, Salz und Thymian zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes tieferes Blech setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und den Teig mit den Händen gleichmäßig verteilen, so dass er ca. 3 cm hoch aufliegt. Mit etwas getrocknetem Thymian bestreuen und an einem warmen Ort ca. 45-60 Minuten gehen lassen. Das Focaccia sollte danach um zwei Drittel aufgegangen sein. Anschließend das Brot im vorgeheizten Backofen bei 175° C für 20 – 25 Minuten goldgelb backen. Die beiden Fische aus dem Sud heben und mit der Erbsensauce sowie dem Kartoffelfocaccia servieren.

Frank Buchholz am 21. Juni 2013