

Rotbarbe mit mediterranem Gemüse im Fischfond

Für 4 Personen

Für den Kräuter-Fischfond:

1-1,5 kg Knurrhahn, ausgenommen	500 g Suppengemüse	1 Knoblauchzehe
1 kg Riesengarnelen (Kopf, Schale)	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
1 EL Pfefferkörner	1 EL Anissamen	2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Fenchelknolle
3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL weißer Balsamico	1 Prise Zucker	1 Bund Basilikum
1 Bund Schnittlauch		

zusätzlich:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	4 Rotbarbenfilets á 60 g
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Knurrhahn abwaschen, halbieren und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten braten lassen.

Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln. Knoblauch schälen.

Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen, schälen und den Darm entfernen, Garnelen dann im Kühlschrank kalt stellen. Schalen und Köpfe der Garnelen nicht wegwerfen, sondern in einem Topf anrösten. Dann Tomatenmark und Zucker zugeben und ca. 1/2 Minute rösten. Suppengemüse, Knoblauch, Pfefferkörner, Anissamen und Lorbeerblätter zugeben, alles gut vermengen und den Topf vom Herd ziehen.

Den gerösteten Knurrhahn aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, dann zu den Garnelenkarkassen mit in den Topf geben. Mit ca. 3 l kaltem Wasser auffüllen und alles aufkochen lassen. Dann den Fond leicht köchelnd ca. 3 Stunden köcheln lassen.

Anschließend den Fond vorsichtig durch ein feines Passiersieb geben, damit er schön klar bleibt. Den Fond in einen Topf geben, um etwa 1/4 einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Dann herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend die Haut der Schoten abziehen. Paprika vierteln und die Kerne entfernen.

Fenchel waschen, vertikal vierteln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Fenchel auf den Schnittstellen kurz anbraten, so dass eine leichte goldgelbe Färbung entsteht. Pfanne abdecken, vom Herd ziehen und so den Fenchel noch durch die Resthitze in der Pfanne garen.

Knoblauch schälen und mit etwas Salz gut zerdrücken. 2 EL Olivenöl, Balsamico, Zucker und Knoblauch zu einer Marinade vermischen. Paprika und Fenchel in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermengen.

Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abstreifen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die ungeschälte Knoblauchzehe zugeben und die Garnelen glasig anbraten. Rotbarbenfilets zugeben und auf der Hautseite anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter überstreuen.

Den Fischfond erhitzen.

Mariniertes Gemüse in tiefe vorgewärmte Teller legen, darauf Fischfilet und Garnelen geben.

Den heißen Fond angießen und servieren. Tipp:

Restlicher Fischfond kann problemlos eingefroren werden. Er kaltete Fonds können am besten portionsweise in kleinen Gefrierdosen einfrieren.

Rainer Klutsch am 27. April 2016