

# Wolfsbarsch mit Tomaten, Pumpernickel und Kräuter-Creme

## Für 4 Personen

### Für die Croutons:

3 Scheiben Pumpernickel      Rapsöl      Meersalz

Pfeffer

### Für die Kräutercreme:

einige Stiele Kräuter      60 g Crème-fraîche      60 g griech. Joghurt

60 g Naturjoghurt      Zitronensaft

### Für die Tomaten:

3 Tomaten      2 Schalotten      2 Knoblauchzehen

2 EL Rapsöl      20 ml weißer Estragonessig      1 TL eingel. grüne Pfefferkörner

einige Stiele Estragon      Zucker

### Für den Fisch:

4 130 g      35 ml Rapsöl      40 ml Geflügelfond

1/2 Zitrone      25 g Butter

Pumpernickel in etwa 3 mm große Würfel schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Brpotwürfel darin knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kräutercreme Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche, beide Joghurtsorten und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die geschmolzenen Tomaten, die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten.

Mit Essig ablöschen. Tomaten und Pfefferkörner zugeben. Bei schwacher Hitze offen etwas einkochen lassen.

Inzwischen übrigen Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Tomaten mit Pfeffer, Estragon, Salz und Zucker abschmecken.

Die Filets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin auf der Fleischseite ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Vorsichtig wenden und ca.  $\frac{1}{2}$  Minute auf der Hautseite fertig braten. Filets warm stellen.

Den Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen. Zitronensaft und Butter zugeben und einrühren. Etwas einkochen lassen bis sich ein sämiger Sud gebildet hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Anrichten die Fischfilets in den Sud geben, unter Schwenken kurz erhitzen und dabei mit dem heißen .

Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomatenstücke und Pumpernickel-Croûtons darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Die Kräutercreme dazu servieren.

Jörg Sackmann am 17. Juli 2018