

Wolfsbarsch mit grünem Püree und süß-saurem Spargel

Für 4 Personen

Für das Püree:

500 g mehlig. Kartoffeln	Salz	20 g Babyspinat
300 ml Milch	1 EL Butter	60 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel	8 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 EL weißer Balsamico	1 TL Orangenmarmelade
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilets à 120 g	Salz	1 EL Weizenmehl
2 EL Olivenöl		

Für das Püree die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, die Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen.

Für den Spargel die Stangen im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Oliven halbieren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milch-Spinatmischung zugeben und vermengen. Parmesan und Olivenöl untermengen und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.

Die Fischfilets salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren.

Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Fischfilets 4-5 Minuten knusprig braten. Dann wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch kurz ziehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten.

Oliven und Pinienkerne zugeben, kurz mitbraten und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet mit Spargel und grünem Püree anrichten und servieren.

Christian Henze am 13. Mai 2019