

Wolfsbarsch mit Limonen-Pfeffer-Muscheln, Ochsen-Tomaten

Für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilet á ca. 170 g 2 EL Mehl 3 EL Olivenöl

Salz

Für die confierten Tomaten:

3-4 Ochsentomaten 5 EL gutes Olivenöl 1 TL Salz

2 Knoblauch, gehackt 2 EL Puderzucker

Für die Muscheln:

80 g Sellerie 80 g Lauch 80 g Karotten

1,6 kg Miesmuscheln 5 EL Olivenöl 500 ml Weißwein

Für die Sauce:

2 EL Butter 8 Knoblauchzehen, gewürfelt 2 Msp. Curry

100 ml Noilly Prat (Wermuth) 200 g Crème-fraîche Saft von 1 Limone

$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer, geschrotet 2 EL Pernod 1 EL kalte Butter

Für den Fisch:

Öl in eine beschichtete Pfanne geben. Die Haut der Filets leicht einritzen, salzen, in Mehl wenden und auf der Hautseite langsam knusprig braten.

Für die confierten Tomaten:

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Mit den anderen Zutaten (bis auf Zucker) ca. zehn Minuten leicht anschwanken. Die Tomaten auf ein Backblech arrangieren, mit Puderzucker bestreuen und für zwei Stunden bei 100° Celsius Ober-/Unterhitze im Backofen confieren lassen (kann man auch gut vorbereiten).

Für die Miesmuscheln:

Sellerie, Lauch und Karotten würfeln. Die Miesmuscheln unter fließendem Wasser säubern. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Muscheln hineingeben. Mit Weißwein ablöschen und das Gemüse hinzufügen. Den Deckel schließen und ca. vier Minuten bei starker Hitze garen. Die Muscheln über ein Sieb abgießen, den Fond dabei unbedingt auffangen. Das Muschelfleisch aus den Muscheln nehmen; die geschlossenen Muscheln wegwerfen.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf schmelzen, die Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Mit Curry bestäuben und mit Noilly Prat ablöschen. Muschelfond und Crème-fraîche zugeben und alles bis auf ca. 100 ml Flüssigkeit einkochen lassen. Limonensaft, Pfeffer, Pernod, kalte Butter und Salz in die reduzierte Sauce geben und mixen. Die Muscheln mit den Gemüswürfeln darin schwenken.

Anrichten:

Das Muschelfleisch auf vorgewärmten Tellern mittig anrichten. Den Fisch mittig arrangieren und mit den confierten Tomaten umlegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit einem Glas Weißwein servieren.

NN-Tip:

Muschelfleisch aus dem Glas eignet sich nicht. Der beim Garen der Muscheln entstehende Muschelfond ist wesentlich; außerdem ist solches Muschelfleisch zu weich. Als Fischfilet eignen sich z. B. auch Forelle, Saibling, Zander, Dorade und Lachs.

Christian Henze am 23. Januar 2015