

Steinbutt-Filet auf Graupen mit Fenchel und Salsa

Für vier Personen

Für die Graupen:

80 g Graupen	2 Schalotten	50 ml Weißwein
200 ml Brühe	1 Vanilleschote	50 g Parmesan
Öl		

Für die Salsa:

3 Raf Tomaten	3 getrocknete Aprikosen	Öl
---------------	-------------------------	----

Für die Beilage:

100 g Enoki Pilze	1 Knolle Fenchel	Safran
1 Bund Koriander		

Für den Steinbutt:

480 g Steinbuttfilet	Öl	2-3 Knoblauchzehen
----------------------	----	--------------------

Für die Graupen:

Die Schalotte fein würfeln und in einer Kasserolle mit Öl anschwitzen. Die Graupen dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

Mit Weißwein und Brühe immer wieder aufgießen. Die Vanilleschote mit in den Topf geben und einfach mitkochen lassen.

Den Parmesan reiben und beimengen, um eine schöne Sämigkeit zu erreichen.

Für die Tomaten-Aprikosen-Salsa:

Die Tomaten würfeln und zusammen mit den gewürfelten Aprikosen in einem Topf mit etwas Öl erwärmen.

Für die Beilage:

Den Fenchel in Scheiben schneiden und in etwas Fett anbraten. Mit Safran würzen.

Die Enoki Pilze halbieren und in eine Pfanne mit Öl geben. Je nach Geschmack den kleingeschnittenen Koriander dazugeben.

Für den Steinbutt:

Den Fisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erwärmen und nach Geschmack 2-3 zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben. Den Fisch darin anbraten.

Den Fenchel und die Graupen und auf einem Teller anrichten, die Enoki Pilze darüber geben und den Fisch darauf drapieren. Mit der Tomaten- Aprikosen-Salsa beträufeln.

Mario Kotaska am 06. Mai 2017