

Wolfsbarsch auf mediterranem Gemüse

Für 2 Personen

4 Wolfsbarschfilets, a 150 g	4 Artischocken, eingelegt	100 g Cocktailtomaten
1 Zucchini	1 Aubergine	3 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt
1 Vanilleschote	100 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
80 g Sahne	2 TL Puderzucker	1 Prise Curry, mild
2 TL Speisestärke	2 EL Erdnussöl	2 EL Olivenöl, mild
Olivenöl	Chilisalz, mild	Salz

Den Puderzucker in einen kleinen Topf stäuben und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, einköcheln lassen und mit Fond und Sahne auffüllen und erhitzen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen, etwas Schale von der Zitrone und der Orange abreiben und den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Vanille, Knoblauch, drei Scheiben Ingwer, etwas Zitronen- und Orangenschale und Curry dazu geben. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Weißweinsauce damit sämig binden. Zwei Minuten leise köcheln lassen und durch ein Sieb gießen. Die Artischocken vierteln, die Cocktailtomaten halbieren, den Zucchini schräg in zentimeterdicke Scheiben schneiden, die Aubergine längs halbieren, in halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen und fünf Minuten ziehen lassen. Die Auberginen anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Zucchini- und Auberginenscheiben in einer Pfanne in Erdnussöl auf beiden Seiten anbraten und mit Chilisalz würzen. Artischocken und Kirschtomaten mit Knoblauch, zwei Scheiben Ingwer und etwas Zitronen- und Orangenschale erhitzen und vom Herd nehmen. Das milde Olivenöl dazugeben und mit Chilisalz würzen. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch wenden, in der Nachhitze der Pfanne in weiteren zwei Minuten glasig durchziehen lassen und mit Chilisalz würzen. Das Gemüse auf warmen Tellern verteilen, je ein Fischfilet mit der Haut nach oben darauf anrichten, die Soße aufschäumen und außen herum ziehen.

Alfons Schuhbeck am 9. Oktober 2009