

Wolfsbarsch auf Quinoa mit Apfel-Fenchel-Sud

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g	20 g Butter	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	1 TL Kardamom	Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Quinoa:

80 g Quinoa	$\frac{1}{2}$ Gurke	20 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz	

Für den Apfel-Fenchel-Sud:

4 Baby-Fenchel mit Grün	10 Granny Smith Äpfel	50 ml Weißwein
1 TL Fenchelsamen	1 TL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fischfilets waschen und trockentupfen. Danach salzen, pfeffern, auf der Hautseite anritzen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne in Olivenöl auf der Hautseite knusprig anbraten.

Filets auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech mit der Hautseite nach oben nebeneinandersetzen. Die Filets mit dem Honig in dünnen Fäden benetzen. Korianderkörner und Kardamom grob zerstoßen und die Filets damit bestreuen. Die Butter in kleinen Flocken darauf verteilen und das Backblech beiseitestellen.

Danach mit dem Quinoa beginnen und erst wenn dieser fertig ist, die vorbereiteten Fischfilets auf die oberste Schiene des vorgeheizten Ofens stellen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Fisch damit übergießen.

Für den Quinoa:

Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser übergießen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Quinoa genug Feuchtigkeit aufgenommen hat und keinen harten Biss mehr hat.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Quinoa langsam darin erhitzen und mit Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und würfeln. Wenn der Quinoa heiß ist, Petersilie und Gurke zugeben und gut durchmischen.

Abdecken und warm stellen.

Für den Apfel-Fenchel-Sud:

Einen Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die restlichen Äpfel waschen, trockentupfen und durch einen Entsafter drücken, bis 100 ml Apfelsaft entsteht. Fenchel waschen, trockentupfen und vierteln.

Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Fenchelsamen mörsern und in einer heißen Pfanne mit dem Zucker karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelspalten und Fenchel in den Sud geben und darin bissfest garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Fenchelgrün dazugeben.

Den Quinoa heiß auf den Teller als flachen Sockel anrichten. Die Fischfilets darauf platzieren, mit dem Apfel-Fenchel-Sud umgießen. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 29. Mai 2020