

Wolfsbarsch, Bohnen-Püree, Tomaten-Ragout, Brot

Für 4 Portionen

Für den Wolfsbarsch:

4 Filets, á 150 g	Salz, Pfeffer	2 EL Mehl
2 EL Olivenöl		

Für das Bohnenpüree:

1 kg dicke TK-Bohnen	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	250 ml Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Bohnenkraut	weißer Balsamico	Salz, weißer Pfeffer

Für das Tomatenragout:

4 große Fleischtomaten	1 Knoblauchzehe	150 ml Weißwein
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	4 Stl. Bund Basilikum	

Für das Pfannbrot:

300 g Weizenmehl, 405	1 TL Backpulver	1 TL Salz
1 Prise Zucker	180 ml Milch	5 EL Rapsöl
Mehl		

Für den Wolfsbarsch:

Die Fischfilets auf Gräten prüfen, mit einer Küchenpinzette ziehen. Die Hautseite vorsichtig rautenförmig einschneiden und die Filets von beiden Seiten salzen und leicht mehlieren. In einer Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite braten, dabei die Fleischseite pfeffern. Nach 5 Minuten wenden, die Hautseite ebenfalls pfeffern. Fisch 2 Minuten in der Resthitze gar ziehen lassen. **Tipp:**

Die Pfanne beim Fischbraten in Bewegung halten, damit die Filets nicht ankleben, die Haut nicht beschädigt wird.

Die Filets aus der Pfanne nehmen und vor dem Anrichten kurz ruhen lassen.

Für das Bohnenpüree:

Die Bohnen auftauen und die weiße Haut abpulen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen.

Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch mit Gemüsebrühe ablöschen, Bohnen, Lorbeerblätter und Bohnenkraut hinzufügen und alles 10 Minuten köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen, die Bohnen mit dem Stabmixer oder in einem Standmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Das Bohnenpüree mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Für das Tomatenragout:

Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Eiskaltes Wasser in einer großen Schüssel bereitstellen.

Die Schale der Tomaten kreuzweise einritzen und in dem kochenden Wasser 3 Minuten blanchieren. In dem eiskalten Wasser abschrecken, anschließend die Haut abziehen.

Geschälte Tomaten vierteln, Strunkansatz sowie Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarin darin anschwitzen, Tomatenstücke hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Temperatur zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.

Die halbe Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen.

Rosmarin entfernen, Tomatenragout mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Abrieb fürs Anrichten aufheben.

Basilikum waschen, trockenschleudern, Blätter von den Stielen zupfen und zerkleinern. Kurz vor dem Anrichten unterheben.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen.

Milch und 3 Esslöffel Rapsöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 cm dick ausrollen und in einer leicht mit Rapsöl eingefetteten, beschichteten Pfanne (28 cm Durchmesser) 2 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken.

Brot für 10-12 Minuten im Backofen weiter backen, bis der Teig durchgegart ist.

Tipp:

Wer es noch knuspriger haben möchte, das Brot in 1 EL Olivenöl 3 Minuten in der Pfanne nochmals kross backen.

Kurz vor dem Servieren in Stücke schneiden.

Anrichten:

Bohnenpüree mittig auf die großen Teller streichen.

Fischfilet darauf platzieren, das Tomatenragout (mit Basilikum) und ein Stück Brot daneben anrichten.

Den Zitronen-Abrieb über das Essen streuen.

Ein paar Tropfen Olivenöl darüber träufeln und die Teller Rosmarin garnieren.

Björn Freitag am 24. Oktober 2025