Wolfsbarschfilet mit Spargel und Kartoffelschnitten

Stufe 2

Vorbereitungszeit: 30 Min.
Zubereitungszeit: 50 Min.

Zutaten für das Gemüse:

8 Stange(n) Spargel, grün
6 Stange(n) Spargel, weiß
100 g Zuckerschote(n)
1 Bd Radieschen
2 EL Butter
1 TL Honig
Butter für die Form

Zutaten für den Fisch:

4 Filets à ca. 150 g (ohne Gräten, mit Haut) Wolfsbarsch
1 EL Butterschmalz
2 Thymianzweig(e)
nach Bedarf Gartenkresse

Zutaten für die Kartoffelschnitte:

1 kg Kartoffel(n), mehligkochend
250 ml Sahne
4 Butterflocken
frisch gemahlen nach Bedarf Salz & Pfeffer
nach Bedarf Muskatnuss, gemahlen

GRAEF Allesschneider CLASSIC C20, silber

Staub Auflaufform aus Keramik in kirschrot

PEUGEOT Pfeffermühle Clermont in chocolat

Küchenprofi Spargelschäler

Le Creuset Bratpfanne 3-ply PLUS antihaft

PEUGEOT Salzmühle Vittel in Acryl

Kuhn Rikon Veggie Gemüsesparschäler Julienne Karotte

Westmark Rührschüssel mit zweigeteiltem Deckel in apfelgrün

Chroma Haiku H-06 Kochmesser 20 cm

1

Zu Beginn mit einem Sparschäler die Kartoffeln schälen und anschließend mit Hilfe eines Allesschneiders und einem Aufsatz in dünne Scheiben schneiden (z.B. von Graef, Stufe 2). Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun eine Auflauform mit Butter einfetten und Backpapier auslegen. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig und eng aneinander in die Form schichten.

2

Die Sahne in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen ganz nach Bedarf abschmecken und verrühren, dann gleichmäßig über die Kartoffelscheiben gießen und die Butterflöckchen darüber verteilen. Das Ganze im Backofen für ca. 40 Minuten backen und anschließend leicht abkülen lassen.

3

Für das Beilagengemüse mit einem Spargelschäler den weißen Spargel schälen und ca. 2 cm der Enden kürzen. Auch die Enden des grünen Spargels kürzen. Grünen und weißen Spargel nun schräg in Stücke schneiden.

4

Den Fisch waschen und mit einem Tuch trocken tupfen. Die leicht abgekühlten Kartoffeln können nun aus der Form genommen und in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten und anschließend halbiert werden. Die kleinen Schnitten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen bis zum Servieren kurz erhitzen.

5

In einer Pfanne die Butter schmelzen und das restliche gewaschene und klein geschnittene Gemüse für 6-8 Minuten anbraten. Ganz nach Bedarf mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz sowie Honig würzen.

6

In einer weiteren Pfanne das Butterschmalz erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 2-3 Minuten kross anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss daran den Fisch wenden und den Thymian hinzufügen und ohne zusätzliche Hitze alles für weitere 2-3 Minuten ziehen lassen.

7

Vor dem Servieren nun 2-3 Schnitten auf dem Teller verteilen und das Gemüse darum drapieren. Anschließend den Fisch auf die Schnitten legen und mit Gartenkresse verfeinern.

Wer kein Fan von Wolfsbarsch ist, kann stattdessen auch zum Rotbarsch, Heilbutt oder Seeteufel als Alternative greifen.