

Wolfsbarschfilet mit Spargel und Kartoffelschnitten



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 Veggio
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 Auflaufform 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 Butterflockchen darüber verteilen. Das Ganze im Backofen für ca. 40 Minuten backen und anschließend leicht abkühlen 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.