

Auf der Haut gebratenes Wolfsbarschfilet mit Schwarzkümmel

Topinamburpüree und Queller-Paprikagemüse

Zutaten für 4 Personen

4 Wolfsbarschfilets mit Haut à 250g,
geschuppt

500g Topinambur

100 ml Milch

100 ml Wasser

25g Butter

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Messerspitze Muskatnuss

1 TL Schwarzkümmel

400g Salicornie/ Queller

1 Paprika

Etwas Sesamöl

Etwas Sesam, weiß

Etwas Sesam, schwarz

Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Topinambur waschen, schälen und in Stücke schneiden. Milch und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Topinambur darin weichkochen. Anschließend etwas Butter zugeben und mit dem Stabmixer zu einem weichen Brei pürieren. Kräftig noch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Queller und Paprikastreifen in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den weißen und schwarzen Sesam etwas anrösten und zu den Queller-Paprikastreifen geben.
3. Wolfsbarsch entgräten und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl goldbraun auf der Hautseite anbraten. Die Fleischseite mit etwas Schwarzkümmel bestreuen, die Hitze reduzieren und auf der Fleischseite fertig garen.
4. Abgetropfte Fischfilets mit Gemüse und Püree ansprechend auf dem Teller arrangieren.

Guten Appetit!

