Wolfsbarschfilet

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUTATEN FÜR 4

FISCH
4 frische Wolfsbarschfilets mit Haut à 250g, geschuppt
1 TL Schwarzkümmel
Etwas Sesamöl

TOPINAMBURPÜREE
500g Topinambur
100 ml Milch
100 ml Wasser
25g Butter
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Messerspitze Muskatnuss

QUELLERGEMÜSE
400g Salicorne / Queller
1 Paprika
Etwas Sesam, weiß
Etwas Sesam, schwarz
Pfeffer, Salz
Butter zum Anbraten

NÜTZLICH
Grätenzange/-pinzette

FISCHKOCH Studio
Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven
T. 0471 9323321 | www.fischkochstudio.de

Wolfsbarschfilet

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUBEREITUNG

Europäischer Meeres- und Fischereifonds der Europäischen Union
BREMEN BREMERHAVEN

TOPINAMBURPÜREE
Topinambur waschen, schälen und in Stücke schneiden. Topinambur, Milch und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Topinambur darin weichkochen. Anschließend etwas Butter zugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

QUELLERGEMÜSE
Den weißen und schwarzen Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten, der Pfanne entnehmen und beiseite stellen. Jetzt den Queller und die Paprikastreifen in die Pfanne geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt den Sesam wieder hinzugeben.

FISCH
Die Fischfilets mit Küchenpapier sorgfältig abtupfen. Um etwaige Gräten zu finden, vorsichtig mit dem Finger über das Filet streichen und dann mit einer Grätenzange oder einer Pinzette ziehen. Den Wolfsbarsch jetzt in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl goldbraun auf der Hautseite anbraten.
Die Fleischseite mit etwas Schwarzkümmel bestreuen, die Hitze reduzieren und auf der Fleischseite glasig fertig garen.
Die Filets nach dem Garen auf ein Küchenpapier legen um überschüssiges Sesamöl aufzunehmen.

ANRICHTEN
Die Fischfilets mit Gemüse und Püree übereinander auf einem vorgewärmten Teller arrangieren.