

WOLFSBARSCH AN BROCCOLI MIT ROTEM PFEFFER



© Luxspots

WOLFSBARSCH AN BROCCOLI MIT ROTEM PFEFFER

Zutaten:

Broccolicrème

Broccoli (nur Röschen) 500gr
Schalotten 100gr
Butter 150gr
Trockener Weißwein 25ml
Milch 500ml
2 Prisen Cayennepfeffer

Wacholdervinaigrette

Wacholderbeeren 15 Stk.
Rosa Pfeffer 20 Stk.
Balsamico Bianco 15ml
Olivenöl 50ml
Salz 2gr
Zucker 3gr
Abrieb von einer Zitrone

Broccolisalat

Broccolistiele 2 Stk.
Blattpetersilie 5gr

Geröstete Broccoli-Röschen

Broccoli-Röschen 100g
Halber Esslöffel geröstete, gehackte rote Pfefferbeeren
1 Esslöffel Olivenöl

Gedämpfter Wolfsbarsch

4x120g Wolfsbarschfilet ohne Haut

Zubereitung:

Broccolicrème

Den Broccoli und die Schalotten klein schneiden und mit etwas Butter anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen, mit der Milch auffüllen und weich kochen. Zum Schluss die Sauce abpassieren und mit der Butter im Küchenmixer fein mixen und mit Salz und Cayenne abschmecken.

Wacholdervinaigrette

Den Pfeffer zusammen mit dem Wacholder in einer Pfanne erhitzen bis dieser anfängt zu glänzen. Dann beides sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Broccolisalat

Die Stiele von der äußeren grünen Haut befreien und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben reiben. Die Blattpetersilie fein hacken, beides vermengen und mit einem Esslöffel Wacholdervinaigrette anmachen sowie leicht mit Zucker und Salz würzen.

Geröstete Broccoli-Röschen

Die Broccoli-Röschen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Olivenöl anbraten, bis diese leicht Farbe annehmen. Dann den roten Pfeffer zugeben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Gedämpfter Wolfsbarsch

Den Wolfsbarsch auf einem leicht gefetteten Küchengitter abgedeckt ca. 7 Minuten über Wasserdampf garen. Dann mit Meersalz würzen.

Einen Esslöffel von der Broccolicrème mittig auf einem Teller anrichten. Den gedämpften Wolfsbarsch auf die Broccolicrème setzen. Im Anschluss die gerösteten Broccoli-Röschen über den Wolfsbarsch verteilen. Einen Löffel vom Broccolisalat seitlich am Fisch anrichten.

Kurz vor dem Servieren noch 1-2 Esslöffel von der Vinaigrette um und auf dem Fisch verteilen.

