

Schmeckt perfekt



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Flussbarsch mit Brösel und Karfiol

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Flussbarschfilets à 150 g, 1 EL Butterschmalz, 100 g Brösel (vom entrindeten Toastbrot), 3 EL Butter, 1 Scheibe Toastbrot, Salz, Pfeffer, 1 Bund Brunnenkresse, Schale von einer 1/4 Biozitrone, 1 Karfiol, 1 EL braune Butter, etwas Milch, 1 EL weißes Balsamico-Dressing**

Für die Fischsauce: 50 g Sellerie (in Würfeln), 50 g Fenchel (in Würfeln), 125 ml Riesling, 500 ml Fischfond*, 150 ml Obers, 60 g Butter, Salz.

Zubereitung

Die Toastbrotscheibe horizontal, halbieren. Die beiden Scheiben entrinden und in möglichst kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne, getrennt von den Bröseln, rösten. Brunnenkresse abzupfen, waschen und auf einem Tuch trocknen.

Für die Fischsauce Sellerie und Fenchel in Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen und einkochen. Mit Fischfond aufgießen und köcheln. Durch ein Sieb gießen, Obers zugießen und mit Salz abschmecken. Kalte Butter zugeben und schaumig aufmixen.

Die Flussbarschfilets zurechtschneiden, noch vorhandene Gräten zupfen. In heißem Butterschmalz auf der Hautseite bei moderater Hitze bei mehrmaligem Übergießen braten. 4 größere Karfiolröschen in dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser und Milch nicht zu weichkochen. Danach in etwas Butter braten.

4 Karfiolröschen roh hobeln und mit Balsamico-Dressing marinieren.

Die Brösel, Toastbrotwürfel und etwas geriebene Zitronenschale vermischen und auf dem gekochten Karfiol verteilen. Mit dem Fisch auf Teller anrichten. Die Fischsauce zugießen und mit dem gehobelten Karfiol und der frischen Brunnenkresse garnieren.

*Fischfond

Zutaten: 1 kg Plattfischkarkassen (Seezunge, Steinbutt), 200 ml Riesling, 150 ml Noilly Prat, 100 g Schalotten, 1,5 l Wasser, 50 g Fenchel, 1 TL Fenchelsamen, 10 Korianderkörner, 1 Lorbeerblatt.

Alle angeführten Zutaten in einen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen lassen, dann gleich abschäumen und ca. 20 Minuten bei recht moderater Hitze köcheln. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und um ca. ein Drittel einreduzieren.

****Weißes Balsamico-Dressing:** 150 g weißer Aceto Balsamico, 50 g Staubzucker, 20 g Salz, 1.2 g Xanthan, 100 g Olivenöl, 50 g Maiskeimöl