

Schmeckt perfekt



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Wolfsbarsch mit Spinat und Rotweinbutter

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Wolfsbarschfilets à 120 g, Salz, Butterschmalz, 2 EL Olivenöl, 20 g Butter, 1 Zweig Thymian;

Für die Fischsauce: 1 Schalotte (klein geschnitten), 50 g Sellerie (in Würfeln), 50 g Fenchel (in Würfeln), 125 ml Riesling, 500 ml Fischfond*, 150 ml Obers, 60 g Butter, Salz, Wermut, Cayennepfeffer;

Für den Spinat: 100 g junger Spinat, 3 EL geröstete Pinienkerne, Salz, Muskatnuss, Butter, etwas Gemüsesuppe;

Für die Rotweinbutter: 1 ½ Liter Rotwein, 750 ml roter Portwein, 2 EL Zucker, 1 TL Maisstärke (zur Bindung, wenn nötig), 200 g eiskalte Butter.

Zum Anrichten: geröstete Pinienkerne, Blutampfer.

Zubereitung

Für die Rotweinbutter Rotwein, Portwein und Zucker auf ca. 350 ml einkochen. Je nach Konsistenz mit etwas angerührter Maisstärke binden. Die Sauce mit eiskalter Butter montieren.

Für die Fischsauce die Schalotten in Butter anschwitzen, Sellerie und Fenchel zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Fischfond aufgießen und einkochen. Obers zugießen, mit Wermut, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Kalte Butter zugeben und schaumig aufmixen.

Für den Fisch Butterschmalz in einer Pfanne aufschäumen, den Thymianzweig dazugeben. Die Wolfsbarschfilets salzen und mit der Hautseite voran in die Pfanne legen. Etwas Butter zugeben, die Filets kurz braten, dann wenden und unter ständigem Übergießen mit dem Bratfett bei moderater Hitze zu einem glasigen Kern braten.

Die Spinatblätter putzen, waschen und in der Salatschleuder trocknen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Spinatblätter einlegen und etwas Suppe zugießen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und die Pinienkerne untermengen.

Den Spinat und den Fisch auf Teller verteilen, mit Rotweinbutter beträufeln, die Fischsauce zugießen. Mit Pinienkernen und Blutampfer vollenden.

*Tipp: Für einen Fischfond benötigen Sie: 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.