

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. November 2022** ▪
„**Adventliches Leibgericht**“ mit Robin Pietsch



Madeline Kain

Wolfsbarschfilet mit Nussbutter, Erbsenpüree und gebratenen Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

400 g grüne TK-Erbesen
6 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
(ggf. mit Kräutern und Kapern)
5 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Zitronen
1 Limette
200 ml fette Schlagsahne
150 g Butter
200 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Alles in einem Topf mit Butter anschwitzen. Getrocknete Tomaten schneiden und mit in der Pfanne anschwitzen. Zitronensaft und ein paar Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Erbsen für das Püree 10 Minuten in Gemüsefond kochen und kräftig salzen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Wenn die Erbsen fertig gekocht sind, abgießen und Butter, etwas Sahne, Limettenabrieb, Muskat und Salz dazugeben, pürieren und erneut abschmecken. Getrocknete Tomaten separat anrichten.

Für den Fisch:

500 g Wolfsbarschfilet, mit Haut
1 Bund Dill
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Minze
Gemahlener Piment, zum Würzen
Mehl, zum Mehlieren
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch abwaschen, abtupfen, würzen und mehlieren. Fisch mit Öl in der Pfanne braten. Kräuter dazugeben.



Laut WWF ist nur **Wolfsbarsch** aus dem Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h) und Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b) zu empfehlen. Er sollte im Wildfang mit Handleinen und Angelleinen gefischt werden.

Für die Nussbutter:

1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Prise Salz

Butter in einer Pfanne bräunen, Rosmarin, angedrückte Knoblauchzehe und Salz hinzufügen und am Ende über den Fisch geben.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 20 Minuten im gesalzenem Wasser kochen. Anschließend Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 große festkochende Kartoffeln
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Dill über das Gericht streuen bzw. mit ein paar Zweigen dekorieren.

2 Zweige Dill

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.