

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Dezember 2022** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Loup de mer mit Pistazienkruste und pikantem Tomaten-Kompott

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Filets vom Loup de mer, à 80 g, ohne Haut
 20 g Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Fisch von Gräten befreien. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf einer Seite kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf ein Backblech legen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** (Loup de mer) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand November 2022):

- 1.Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2.Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Grundangleinen, Langleinen (treibend), Stellnetze-Kiemennetze, Pelagische Kiemennetze
- 2.Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Südliche Biskaya (8.c), Portugiesische Küste (9.a) Östlicher Mittelatlantik FAO 34, Wildfang: Handleinen und Angelleinen

Für die Kruste:

50 g Pistazien
 1 Limette
 80 g Butter
 2 EL Semmelbrösel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pistazien und Semmelbrösel mit Butter und etwas Limettenschale in einer Küchenmaschine fein mahlen. Masse salzen, pfeffern und in einen Zipperbeutel geben. Masse darin flach drücken und kurz in das Gefrierfach legen. Entnehmen, Beutel in Streifen schneiden, Kanten begradigen und Kruste aus der Folie entnehmen. Sofort auf die Filets legen. Für 3 Minuten goldbraun auf mittlerer Schiene überbacken.

Für das Kompott:

300 g passierte Tomaten
 100 g Cocktailtomaten
 2 Frühlingszwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 weiße Zwiebel
 1 EL Honig
 1 Zweig Rosmarin
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In eine Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Honig dazugeben und umrühren. Passierte Tomaten dazugeben, umrühren und einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten halbieren. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und klein schneiden. Beides mit ins Kompott geben. Rosmarin fein hacken und Kompott damit verfeinern.

Für die glasierten Schalotten: Honig in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen und ganz dazugeben und glasieren. Balsamicoessig dazugeben und mit etwas Thymian würzen.
6 kleine Schalotten
1 Zweig Thymian
4 EL weißer Balsamicoessig
4 EL Honig

Für die Garnitur: Petersilie klein schneiden.
2 Zweige glatte Petersilie

Kompott auf Teller anrichten und mit den glasierten Schalotten garnieren.
Fisch darauf setzen und mit Petersilie garniert servieren.