

Tarik Rose

Wolfsbarsch à la Bordelaise mit Chicorée-Apfel Salat

Freitag, 9. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Fisch:

600 g	Wolfsbarsch-Filet ohne Haut
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1/2 Bund	glatte Petersilie
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
5 EL	Butter
150 g	Pankomehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	grober Senf



Für den Salat:

2	Chicorée
1	Apfel, z.B. Elster oder junger Boskop
2 EL	Orangensaft
2 TL	Zitronensaft
1 EL	Honig
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft oder 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und noch evtl. vorhandene Gräten herausziehen. Fischfilet in gleichgroße Portionstücke teilen.
3. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. In einer kleinen Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Schalotten und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten.
6. Anschließend in eine Schüssel umfüllen, Kräuter und Pankomehl zugeben und mit den Schalotten mischen, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

7. Die Fischfilets auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.
8. Die Kräuter-Pankomehl-Mischung gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen, die restliche Butter in kleinen Flocken darüber geben.
9. Fischfilets im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten gratinieren.
10. Inzwischen für den Salat vom Chicorée die äußeren Blätter entfernen, die Stauden waschen und in feine Streifen schneiden, dabei den harten Mittelkern entfernen.
11. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen. Die Viertel mit Schale in feine Streifen schneiden.
12. Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft, Honig sowie Olivenöl in einem hohen Rührbecher aufmixen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer abschmecken.
13. Chicorée- und Apfelstreifen in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren.
14. Den Chicorée-Apfel-Salat auf Teller verteilen. Die gratinierten Fischfilets darauf anrichten.

Pro Portion: 610 kcal / 2560 kJ
39 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 36 g Fett