

Wolfsbarschfilet mit Sauce Dugléré

Zutaten Wolfsbarsch:

- 1 Wolfsbarsch
- Salz
- Pfeffer

Den Fisch entschuppen, ausnehmen und anschließend Kopf und Schwanz abtrennen. Die Filets von der Mittelgräte abheben, die Bauchgräten entfernen und die Haut abziehen. Die Filets dann parieren - also von allen unerwünschten Teilen wie Sehnen, Haut und Fett befreien - und die restlichen Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Aus den dicksten Teilen der Filets vier Stücke schneiden. Bei einem etwa zwei Kilogramm schweren Fisch sollten die Stücke je etwa 150 Gramm wiegen.

Zutaten Sauce Dugléré:

- 100 g Butter
- 1 Schalotte
- 75 g Fenchel
- 200g Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 5 EL Weißwein
- 150 ml hellen Geflügelfond
- 5 EL Kalbsjus
- 5 Stängel Petersilie
- 200 g grüne Tomaten
- etwas Fischfond
- 1 Stängel Basilikum
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Etwas Olivenöl und Butter in einem gusseisernen Topf erhitzen. Den halbierten Fischkopf hineingeben, Farbe nehmen lassen und wieder herausnehmen. Die Schalotte schälen und fein hacken, den Fenchel waschen und ebenfalls fein hacken, die grünen Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Die Schalotte, zwei ungeschälte Knoblauchzehen, den Fenchel und die grünen Tomaten im selben Topf anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen, auf die Hälfte reduzieren und mit Geflügelfond und Kalbsjus aufgießen. Die Petersilienstängel hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 45 Minuten kochen. Danach durch ein Haarsieb passieren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die roten Tomaten halbieren, mit Olivenöl einpinseln, salzen und mit der flachen Seite nach unten auf ein Backblech legen. Die restlichen Knoblauchzehen in der Schale dazugeben, alles mit Alufolie abdecken und 90 Minuten im Ofen garen lassen. Dann etwas Fischfond aufs Blech gießen, frisch gemahlener Pfeffer und Basilikum hinzufügen und im Ofen weitere 20 Minuten ziehen lassen. Die Soße durch ein Haarsieb passieren. Anschließend beide Soßen in eine Sauteuse gießen und mit Butter binden.

Zutaten Gemüse:

- 3 Strauchtomaten
- 12 getrocknete Tomaten
- 12 Champignons

- 2 Schalotten
- 150 g Blattspinat
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Die Tomaten häuten und in drei Zentimeter lange und fünf Millimeter dicke Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten in gleich große Streifen schneiden und die Champignons vierteln. Die Schalotten waschen, im Ganzen in etwas Salzwasser garen und in feine Streifen schneiden. Den Spinat sorgfältig waschen, putzen, Stiele und Blattrippen entfernen, abtropfen und auf einem Tuch trocknen lassen. 12 schöne Blätter zum Garnieren zurückbehalten. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spinat darin zehn Sekunden zusammenfallen lassen. Dann würzen und beiseite stellen. Zum Schluss zwei Esslöffel Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Champignonviertel darin fünf Minuten braten. Die Streifen von rohen und getrockneten Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Die Fischfilets mit Olivenöl einpinseln, in einer beschichteten Pfanne kurz braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeden Teller ein Stück Wolfsbarsch legen und die Beilagen daneben anrichten. Die Schalottenstreifen unter die Soße mischen und das Gericht damit großzügig überziehen. Zum Schluss alles mit rohen Spinatblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Letzter Sendetermin: 07.03.2019

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen