

Wolfsbarsch-Filet mit Pancetta und weißem Bohnenpüree

Zutaten für das Bohnenpüree (für 4 Personen):

- 250 g getrocknete (Cannelini) weiße Bohnen
- 1 l Geflügelfond
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stängel Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 1 Blatt Lauch
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Sahne
- 60 g kalte Butterwürfel
- aus der Mühle: Salz
- Zitronen-Olivenöl

Weißer Bohnen mehrmals kalt abwaschen, abtropfen lassen, in einen großen Topf geben, mit Geflügelfond aufgießen und zum Kochen bringen.

Lorbeerblatt, Petersilie und Thymian in das Lauchblatt wickeln und mit Küchengarn zu einem Päckchen binden. Schalotten und Knoblauch schälen. Knoblauch halbieren und den grünen Keim entfernen. Lauchpäckchen, Schalotten und Knoblauch zu den Bohnen geben und alles bei milder Hitze 1 Stunde köcheln lassen, bis die Bohnen ganz weich sind. Nach Bedarf Geflügelfond dazugießen. Die Gewürze entfernen, Bohnen abgießen und dabei den Sud auffangen.

Zwei Drittel der Bohnen zusammen mit etwas Sud in einem Mixer möglichst glatt pürieren. So viel Flüssigkeit dazugeben, bis ein geschmeidiges, festes Püree entstanden ist. Durch ein feines Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Kurz vor dem Anrichten das Püree bei milder Hitze erwärmen. Sahne dazugeben und kalte Butterwürfel unterrühren. Mit Salz würzen und mit etwas Zitronen-Olivenöl beträufeln.

Zutaten für den Fisch und die Soße:

- 4 Bio-Orangen
- 1 TL gehackter Thymian
- 6 Scheiben Pancetta
- 4 (mit Haut, à 130 g) Wolfsbarschfilets
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Butter
- aus der Mühle: Salz
- Pfeffer
- 4 EL Zitronen-Olivenöl

Orangen heiß waschen und trocken reiben. Von einem Viertel der Orangen die Schale dünn abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Danach alle Orangen auspressen.

Pancetta in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl langsam knusprig ausbraten. Den Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen, nach Belieben in Stücke teilen.

Den Fisch auf der Haut im übrigen Öl etwa 4 Minuten braten, dabei Thymian- und Rosmarinzweige und den geschälten und angedrückten Knoblauch mit ins Öl geben. Die Filets wenden, ein paar Butterstücke dazugeben und den Fisch damit

übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus Pfanne nehmen und warmhalten.

Den Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen, die Orangenschale hinzufügen und den Sud einkochen. Butterwürfel langsam im Sud schwenken und mit dem fein gehackten Thymian verfeinern.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 04.04.2024

Koch/Köchin: Dirk Luther

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