






Wolfsbarsch mit Bohnenpüree & Salbei

 Mittel  1 std 5 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Wolfsbarschfilets mit Haut à ca. 150 g
Art.-Nr. 56191 auf www.deutscheesee.de/shop
- 400 g getrocknete weiße Bohnen (über Nacht in Wasser eingeweicht!)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Speckschwarte
- 6 EL Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1-2 TL weißer Balsamico
- Zucker
- 1 rote Zwiebel
- 5 Blätter Salbei
- 2 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- Zitronensaft

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Weiße Zwiebeln pellen und fein würfeln. 3 1/2 Knoblauchzehen pellen und hacken. Speckschwarte in einem Topf in 1 EL Olivenöl anbraten und dann Zwiebelwürfel und 3 Knoblauchzehen hinzufügen und anschwitzen. Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 30 Minuten darin gar kochen. Sobald die Bohnen gar sind, durch ein Sieb abgießen, dabei etwas Garflüssigkeit auffangen. Schwarte entfernen. Ein Viertel der Bohnen beiseitestellen und den Rest fein pürieren. Etwas Sahne und eventuell etwas Garflüssigkeit zufügen, bis das Püree schön cremig ist. Mit weißem Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schritt 02

Wolfsbarschfilets auf der Hautseite in 3 EL Olivenöl leicht anbraten, nach ca. 5 Minuten wenden, Herdplatte ausschalten und die Filets auf der Fleischseite garziehen lassen.

Schritt 03

Rote Zwiebel fein würfeln, restliche halbe Knoblauchzehe hacken und beides leicht in 2 EL Olivenöl anbraten. Die nicht pürierten Bohnen zufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, weißem Balsamico und 1 gehacktem Salbeiblatt abschmecken.

Schritt 04

Butter zum Fisch geben und aufschäumen lassen. 4 Salbeiblätter und Thymianzweig dazugeben und alles mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Schritt 05

Püree vor dem Anrichten noch einmal unter Rühren erwärmen und auf 4 Teller verteilen. Fischfilets darauflegen, die Bohnen in etwas Butter glasieren und darauf verteilen. Mit den frittierten Salbeiblättern garnieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür