



Gebratener Wolfsbarsch mit Sauce vierge

Zutaten für 4 Portionen

4 reife Eiertomaten, 2 Schalotten, 3 Knoblauchzehen, 3-4 Stiele Basilikum, 500 ml Geflügelbrühe, 100 g Polenta, ca. 50 g frisch geriebener Parmesan, 125 g Butter, Salz, Pfeffer, 8 Stücke Wolfsbarschfilet mit Haut à ca. 60 g, 6 EL Olivenöl, je 3 Zweige Thymian und Rosmarin, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Tomaten einritzen, 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Basilikumblätter abzupfen und Hacken.

Für die Polenta Brühe aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen. Parmesan und 50 g Butter unterheben, Polenta mit Salz würzen.

Fisch abbrausen, trocken tupfen. Übrigen Knoblauch in der Schale andrücken, in einer Pfanne mit 2 EL Öl, Thymian und Rosmarin erhitzen. Fisch auf der Hautseite hineinlegen und etwa 4 Minuten braten. Dann wenden, auf der anderen Seite kurz anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch aus der Pfanne heben, war, halten. Übriges Öl (4 EL) in die Pfanne geben, Schalotten- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, Kräuterzweige und Knoblauch mit Schale entfernen. Übrige Butter (75g) und Basilikum unterschwenken. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Polenta und Fisch anrichten, Sauce vierge darauf verteilen und alles sofort servieren.