

WOLFSBARSCH

MIT RUCOLAKARTOFFELN UND KNOBLAUCHPESTO

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln

Salz

40 g Rucola

100 ml Gemüsebrühe

frisch gemahlener Pfeffer

2 Scheiben Wolfsbarsch à 150 g

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 kleine milde rote Chilischote

2 EL Olivenöl

ein Spritzer Zitronensaft

1. Die Kartoffeln schälen, abspülen und in kleine Würfel (1 cm Seitenlänge) schneiden. In wenig Salzwasser etwa 10 Minuten gar kochen. Rucola abspülen, Stielenden abschneiden und den Rucola grob hacken. Brühe erwärmen. Kartoffeln abgießen und in die heiße Brühe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Wolfsbarsch abspülen, mit Küchenkrepppapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Deckelpfanne erhitzen. Fischportionen in das heiße Öl legen. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils ca. 3 Minuten braten. Deckel auflegen und 10 Minuten ruhen lassen.

3. Für das Pesto den Knoblauch abziehen. Chilischote abspülen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken, dabei den Schotenstängelansatz abschneiden. Einen Esslöffel gegarte Kartoffelwürfel von den marinierten Kartoffeln abnehmen. Chili, durch eine Knoblauchpresse gedrückten Knoblauch und Öl zu den Kartoffelwürfeln geben. Alles mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

4. Zum Servieren den Rucola unter die marinierten Kartoffeln heben. Fisch und Knoblauchpesto dazu servieren.

Guten Appetit!