Wolfsbarsch | Paprika-Quinoa | Ananas | Safran | Anis

Dauer:	1 h
Schwierigkeit:	Mittel
Zusatzinfos:	Fisch

Rezept für 4 Personen

Equipment:	
min. 1	Pfanne
optimal	Entsafter
Gewürze & Zutaten Paprika-Quinoa:	
7	Paprikaschoten
100 g	Quinoa weiß
20 g	Paprikapulver edelsüß
5 g	Paprika geräuchert
8 g	Zitronensalz oder Salz
10 g	hellen Essig
20 g	feine Kapern nach Belieben
Gewürze & Zutaten Ananas-Fenchel-Sud:	
1/2	Ananas
1 große oder 2 kleine	Fenchelknollen
100 g	Zucker
0,3 l	Weißwein
2 g	Sternanis
4 g	Steak royal (Pfeffermischung)
0,5 g	Safranfäden
1 g	5-Gewürz-Pulver
ca. 20 g	Stärke
0,1 l	Holunderblütensirup
0,1 l	Ingwersirup
0,05 l	Pastis
4	Wolfsbarsch

Zubereitung

Zubereitung Paprika-Quinoa

1 Die Paprikaschoten waschen und filetieren.

2 Eine Paprika in ganz feine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne kurz anschwitzen und beiseite stellen.

3	Die restlichen Paprikaschoten im Entsafter entsaften. Man erhält etwas mehr als 500 g Paprikasaft.
4	Darin den Quinoa aufsetzen und bei kleiner Hitze langsam garen.
5	Alle Gewürze bis auf den Essig zugeben.
6	Der Quinoa zieht stark nach, sollte er zu fest werden einfach mit etwas Wasser verdünnen. Die Konsistenz sollte feinperlig, risottoähnlich sein.
7	Zum Schluss die Paprikawürfelchen unterrühren.

Zubereitung Ananas-Fenchel-Sud

1	Die Ananas sorgfältig schälen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann in kleine Würfel schneiden.
2	Den Fenchel auch in kleine Würfel schneiden.
3	In einem breiten Topf den Zucker karamellisieren und den Fenchel und die Ananas darin anziehen lassen.
4	Mit dem Weißwein ablöschen und alle Gewürze zugeben. Das Ganze langsam garen bis der Fenchel noch leichten Biss hat (ca. 10 – 15 Minuten).
5	Das Mondaminpulver mit kaltem Wasser anrühren und den Sud recht dickflüssig abbinden und dabei beachten, dass noch Flüssigkeit zum Schluss dazukommt. Noch einige Minuten leise köcheln lassen.
6	Holunderblüten- und Ingwersirup sowie den Pastis zugeben und ziehen lassen. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken.
7	Den Fisch bei höherer Temperatur auf der gesalzenen Haut in die leicht geölte Pfanne geben und sofort von oben andrücken, damit sich die Haut nicht aufdreht. Etwa eine halbe Minute halten, dann den nächsten Fisch einlegen usw…
8	Nun die Temperatur um 1/3 reduzieren und den Fisch langsam bei mittel-hoher Hitze nur auf der Hautseite kross braten, bis er oben glasig ist. Nicht umdrehen!
9	In der Zwischenzeit den Quinoa und den Sud erhitzen und anrichten. Den glasigen Fisch mit der Fleischseite auf den heißen Quinoa anrichten und sofort servieren.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim