

Anita Jollit | Hotel Restaurant Zum Ochsen in Durlach
Kochkolumne *liveMagazin* September-Oktober 2011

Wolfsbarschfilet auf Fenchel-Tatar mit grünem Spargel, Safran-Schaum

600 g Wolfsbarschfilet (mit Haut)
2 kleine Fenchel-Knollen
1 Bund grüne Spargeln
Pfifferlinge
Salz und Pfeffer, Anis
Frische Kräuter
200 ml Fischfond
100 ml Noilly Prat
Etwas Safranfäden (Menge nach Gusto)
¼ l Sahne flüssig
Feines Olivenöl

Sauce:

Noilly Prat in einen kleinen Topf geben und auf 2/3 einreduzieren. Fischfond und Safranfäden zugeben und weiter köcheln lassen. Sahne zugeben und kurz vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit feinem Olivenöl mit dem Stabmixer aufschäumen. Nicht mehr kochen, sondern nur warm halten.

Gemüse:

Fenchelknollen in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, dann mit Salz, Pfeffer und Anis würzen. Spargel schälen oder auch nur die Zacken entfernen und knackig kochen, ca. 6 Minuten. Pfifferlinge vorbereiten, anschwitzen und würzen, frische Kräuter zugeben.

Fisch:

Den Fisch portionieren. Würzen, mit etwas Olivenöl die Filets auf der Haut krustig anbraten (ca. 5-7 Minuten, je nach dicke des Filets). Mal kurz auf die Fleisch Seite wenden und nochmals ca. 1 Minute braten.

