

Kochen mit Stern | Rotbarsch mit Grünzeug

Zutaten:

- 2 Rotbarschfilets
- 1 Zitrone
- 2 Prisen Piment d' Espelette
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 400 ml trockener Weißwein
- 400 ml Olivenöl
- 15 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Rotbarschfilets mit dem Saft 1/2 Zitrone beträufeln, mit etwas Piment d' Espelette bestreuen und beiseitestellen.

Sauerampfer, Schnittlauch und Petersilie waschen, grobe Stiele von Petersilie und Sauerampfer entfernen, und zusammen mit den geschälten und zerdrückten Knoblauchzehen in den Mixer geben. Olivenöl und Weißwein zufügen, salzen und pfeffern. Alles im Mixer pürieren, sodass eine flüssige Sauce/Paste entsteht. Ggf. etwas Wasser dazugeben.

Den Inhalt des Mixers in einen Kochtopf geben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Es sollte nicht zu stark kochen, damit der Fisch sanft gegart wird.

Fischfilets auf das köchelnde grüne Bett geben, mit Deckel verschließen und ca. 3 Minuten sieden lassen. Je dicker das Fischfilet desto länger die Garzeit. Zwischendurch immer mal wieder die grüne Sauce über den Fisch löffeln.

Zum Schluss die Butter dazugeben und vorsichtig mit der Sauce verrühren.

Den Fisch auf Teller geben und mit der Sauce übergießen.

Rezept: Vincent Moissonnier

Quelle: live nach neun – Kochen mit Stern

