

Ein Rezept von gaumenschrei.de

Wolfsbarsch, weißes Bohnenpüree, Tomaten

Für die schnelle, tägliche Küche und für den besonderen Anlass.

Dieses Gericht passt immer. Schnell zubereitet und lecker. Und wenn es hübsch angerichtet wird, taugt es auch für das besondere Mahl mit der Liebsten oder dem Liebsten. oder mit Freunden.

Und durch den besonderen Fisch, der auch für Fisch-Anfänger geeignet ist, kann man damit viele Menschen glücklich machen.

Zutaten:

4 Wolfsbarsch-Filets, heißt auch Goldbrasse

Petersilienwurzel

Knoblauch

3 Zwiebeln

3 Dosen weiße Bohnen, bevorzugt vom türkischen Händler

einige Zweige Thymian undeinige Zweige Bohnenkraut, beide Kräuter alternativ auch getrocknet

5 Esslöffel Frischkäse

Olivenöl

Tabasco

Honig

Balsamico, am besten weiß und mild

Cherry-Tomaten

Zitronensaft

Orangensaft

Butter

Sonnenblumenöl

Chillifäden

Die Bohnen kräftig abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Petersilienwurzel sehr klein würfeln. In Olivenöl vorsichtig glasig dünsten. Die kleinen Blättchen von Thymian und Bohnenkraut abstreifen und dazugeben. Kurz bevor sie fertig sind, etwas Honig dazugeben.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Olivenöl in der Pfanne langsam garen. Orangensaft, weißen Balsamico und Zitrone zugeben. Wenn die Tomaten weich werden, vom Herd nehmen. Die Bohnen zu den Zwiebeln geben und aufkochen. Eventuell etwas Wasser zufügen. Die Bohnen mit einem Löffel zerdrücken und immer wieder kräftig umrühren. Nochmals Knoblauch dazu pressen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Zum Schluss den Frischkäse unterrühren.

Den Fisch waschen, gründlich trockentupfen. Mit der Hautseite in einer Mischung aus Butter und Sonnenblumenöl kräftig anbraten bis die Haut kross ist. dann einmal kurz wenden.

Das Bohnen Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten und etwas intensives Olivenöl drüber träufeln. Die Tomaten und den Fisch, mit der krossen Hautseite nach oben, dazugeben. Den Fisch mit der Soße der Tomaten begießen und etwas Meersalz auf den Fisch streuen. Eventuell noch ein paar Chillifäden und grüne Kräuter zur Dekoration.

Geht schnell und schmeckt. Was will man mehr.