



Gebratenes Rotbarschfilet auf Polenta mit Bärlauch-Soße

Für 4 Personen

- 4 Rotbarschfilets à ca. 180 g unter fließendem Wasser abbrausen, trockentupfen, eventuell entgräten. Beiseitestellen
- 1 EL Kürbiskerne grob hacken.
1 Scheibe Toast fein mahlen.

Bärlauchsoße:

- Bärlauchblätter, ca. 3 Hände voll, waschen, die Stile abknipsen und die Blätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Mit dem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und in eiskaltem Wasser abschrecken, dann gut ausdrücken und hacken.
- 1 Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. In einem Topf
20 g Butter aufschäumen, den Knoblauch kurz andünsten, Bärlauch zufügen, mit
Salz + Pfeffer würzen. Mit
125 ml Sahne ablöschen, aufkochen lassen und dann fein pürieren.

Polenta:

- 150 g Polenta-Grieß in
2 EL Olivenöl kurz andünsten, mit
½ l Rinderfond aufgießen und mit
Salz würzen. Ca. 20 min weich dünsten und vor dem Servieren mit
2 EL ger. Parmesan und
1 EL Olivenöl abschmecken.

Tipp: Man kann Polenta auch im Backrohr bei 150 °C garen.

Rotbarschfilet:

- Salz und Pfeffer Die Filets mit würzen, dann auf der Hautseite dünn mit
Dijon-Senf bestreichen. Mit den Kürbiskernen und den Toastbröseln bestreuen, etwas festdrücken und mit
Mehl bestäuben.
2 EL Butter und etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten vorsichtig einlegen, langsam braten, dabei immer mit dem heißen Fett überziehen.

Die heiße Polenta mittig auf warmen Tellern verteilen, die Bärlauchsoße rundherum angießen und die Fischstücke mit der knusprigen Seite nach oben darauflegen.

