Rezept

Wolfsbarsch mit Brennnesselrösti

Ein Rezept von Wolfsbarsch mit Brennnesselrösti, am 29.04.2024

Zutaten

1/2	Zwiebel
1 EL	Mehl
200 ml	Milch
1 TL	Zucker
	Pfeffer
500 g	festkochende Kartoffeln
1 TL	Fenchelsamen
	Salz
2 1/2 EL	Butterschmalz
	Salz
2 EL	Butter
	Saft von 1 Limette
1 1/2 EL	Butter
200 g	Sahne
4 TL	körniger Dijonsenf
	Salz
3 Handvoll	Brennnesselspitzen (ca. 60 g)
1/2	Zwiebel
1	Ei
	Cayennepfeffer
600 g	Wolfsbarschfilets
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
	Knoblauchraukenblätter und -blüten zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Für den Senfrahm die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren anschwitzen. Sahne und Milch unterrühren. Senf, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles unter ständigem Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce warm halten.

2. Für die Rösti die Brennnesseln waschen (dabei am besten Haushaltshandschuhe tragen) und trocken schleudern. Die Stängel mit einer Schere entfernen und die Blätter grob hacken. Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Kartoffeln mit Ei, Brennnesseln, Zwiebel, Fenchel, Salz und Cayennepfeffer mischen.

3. In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz zerlassen. Die Kartoffelmasse in ca. 12 Portionen teilen. Mit einem Esslöffel die Hälfte davon in das heiße Butterschmalz geben, flach drücken und goldbraun braten. Die Rösti wenden und die anderen Seiten goldbraun braten. Herausheben und warm stellen. Die übrigen Rösti genauso braten.

4. Für den Fisch die Filets abbrausen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Butter mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin auf beiden Seiten 3-4 Min. braten. Den Wolfsbarsch mit Limettensaft beträufeln und mit den Rösti und dem Senfrahm servieren. Nach Belieben mit Knoblauchraukenblättern und -blüten garnieren.