



Pochierter Rotbarsch mit Beurre noisette und grünem Spargel

Der Rotbarsch lebt im nördlichen Atlantik, von der Barentsee bis an die Küsten von Kanada. Sein Fleisch ist sehr delikat und fest, es muss aber schonend zubereitet werden, damit es nicht zerfällt. Pochieren ist da eine gut geeignete Zubereitungsart, der enthäutete Fisch wird dabei in einem Sud bei 80° gegart. Angerichtet mit Beurre noisette, der gebräunten Tafelbutter mit dem feinen nussigen Aroma, ist der pochierte Rotbarsch eine feine und besondere Delikatesse.

Gedämpfte grüne Spargeln, ohne üppige Sauce, sondern nur mit Kräutersalz gewürzt, sind eine gediegene Beilage dazu.

Zutaten (1 Portion)

240g	Rotbarsch (ohne Kopf)
8dl	Gemüsebouillon
1	mittelgrosse Zwiebel
2-3	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
5cl	Noilly Prat
1El	Zitronensaft
50g	Tafelbutter
150g	grüner Spargel
	Kräutersalz

Zubereitung

Butter bei guter Hitze zum Sieden bringen, Temperatur etwas zurückstellen und langsam braun werden lassen. Sobald sie nussbraun ist, Pfännchen von der Herdplatte ziehen und etwas auskühlen lassen. Butter durch ein feines Sieb abgiessen.

Rotbarsch unter fließendem Wasser gut abspülen, dabei die Bauchhöhle nachputzen.

Haut dem Rückgrat entlang mit einer Rasierklinge einschneiden. Haut vom Kopfende her ablösen. Dabei mit der Rasierklinge die Stelle zwischen Haut und Fleisch jeweils leicht anritzen. Wo sich die Haut nicht abziehen lässt, so bei der Bauchflosse, Haut mit der Rasierklinge einschneiden.

Entlang der (bereits entfernten) Rückenflosse befindet sich eine weitere Gräte. Diese zu entfernen wäre etwas knifflig, sie lässt sich beim fertig pochierten Fisch sehr leicht herausziehen. Ebenso die kleine Gräte bei der Bauchflosse.

Zwiebel schälen und längs vierteln, die Schalen sollten noch zusammenhalten. Knoblauchzehen längs halbieren. Zusammen mit den Lorbeerblättern in kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. Bouillonextrakt zugeben und min. 30 Minuten köcheln lassen. Noilly Prat und Zitronensaft zugeben. Sud etwas abkühlen lassen und den Fisch in den Sud legen. 20 Minuten bei 80° pochieren. Dazu ist ein Thermometer eine gute Hilfe. Steht keines zur Verfügung, beobachtet man das Wasser, es sollte sich so leicht bewegen und es dürfen höchstens nur ganz kleine Bläschen aufsteigen.

Die hellen Schaftenden von den Spargeln wegschneiden. Den untersten Drittel mit dem Sparschäler schälen. Spargeln unter kaltem Wasser abspülen und in ein Dampfsieb legen, dabei sollten die Spargelspitzen auf dem Pfannenrand aufliegen. Mit Kräutersalz würzen (auf den fechten Spargeln haftet das Salz gut), Deckel auflegen, die Spargelspitzen sollten leicht über den Deckel herausragen. 15 Minuten dämpfen.

Geklärte Butter nochmals aufwärmen. Rotbarsch und die Spargeln auf einem sehr heißen Teller anrichten und den Fisch mit der Beurre noisette beträufeln. Nach Belieben ein paar Zwiebelschalen aus dem Sud dazu legen.









