

Karlheinz Hauser
Wolfsbarsch mit Avocado und Gurke**Dienstag, 9. Mai 2017**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: schwer****Gourmetküche, mediterran****Zutaten**

1,5 Blatt	Gelatine
500 g	Salatgurke
250 g	Naturjoghurt
1 Msp.	Wasabipulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
0,8 g	Xanthan (Geliermittel)
1	Zitrone
2	reife Avocados
80 g	Wildkräuter-Salat
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Wolfsbarsch (ca. 1,5 kg), ausgenommen
4 EL	Olivenöl
4 EL	Butter
1 Prise	Zucker

**Zubereitung**

1. Die Gelatine mit kaltem Wasser einweichen.
2. Die Hälfte der Gurken schälen und klein schneiden. Die restliche Gurke mit einem Spiralschneider in lange dünne Gemüsespaghetti schneiden.
3. Für den Gurkenschaum wenig Joghurt in einen Topf geben, erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
4. Die kleinen Gurkenstückchen mit restlichem Joghurt, Wasabipulver, etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein Sieb passieren. In die passierte Masse die im Joghurt aufgelöste Gelatine und das Xanthanpulver geben, alles gut verrühren und in eine Siphonflasche abfüllen und kalt stellen.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
6. Avocado halbieren, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einem Kugelausstecher ca. 12 Kugeln ausstechen, diese mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
7. Das restliche Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
8. Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
9. Den Wolfsbarsch entschuppen, filetieren und die Gräten ziehen. Aus den Filets gleichmäßige Tranchen schneiden und die Haut leicht einschneiden.
10. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Die

Hälfte der Butter, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und mit einem Esslöffel immer etwas Fett aus der Pfanne aufnehmen und die Filets auf der Fleischseite damit beträufeln und auf diese Weise garen.

11. In einer weiteren Pfanne die restliche Butter schmelzen und bei mittlerer Hitze die Gurkenspiralen darin dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

12. Etwas Zitronensaft mit restlichem Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vor dem Servieren die Wildkräuter damit marinieren.

13. Zum Anrichten etwas Avocado-creme mit Hilfe eines Anrichterings auf der Tellermitte verteilen. Dann den Ring vorsichtig abziehen. Die Gurkenspiralen darauf geben. Die Avocadokugeln darum herum verteilen. Den Fisch auf die Gurkenspiralen setzen, marinierte Wildkräuter obenauf setzen. Zuletzt den kalten Joghurtschaum darum herum geben.

Pro Portion: 660 kcal / 2772 kJ

6 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiß, 37 g Fett