

# Wolfsbarsch mit Pfifferlings-Bohnen und Chorizo-Crunch

Von: Beate Rothärmel  
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

## Zubereitung

Die Bohnen und Möhren putzen, in mundgerechte Stücke teilen. Das Gemüse in Salzwasser für ca. 4 Minuten blanchieren. Die Bohnen danach kalt abschrecken. Die weißen Bohnen aus der Dose abgießen und abspülen. Die Schalotte in der Butter glasig dünsten und die grünen Bohnen und Möhren zugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten lassen. Evtl. etwas Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht ansetzt. Von den weißen Bohnen ca. 2 EL beiseitestellen, den Rest unter das Gemüse heben. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Den Dill hacken und unterheben.

Die Kartoffeln mit Schale weichkochen und anschließend durch die Presse geben. Die Milch erwärmen und den grob gehackten Knoblauch und die Lorbeerblätter hinzugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann den Lorbeer wieder herausnehmen. Die restlichen weißen Bohnen in die Milch geben und mit dem Stabmixer pürieren und unter den Kartoffelschnee heben. Soviel Sahne zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Chilisalz, Muskat, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Zum Schluss noch einen Spritzer Zitronensaft zufügen. Warmhalten und dann in einen Spritzbeutel füllen, um die Teller dann anzurichten.

Pfifferlinge putzen und kurz vor dem Servieren durch die Butter schwenken. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Für den Crunch die Chorizo Würfel in einer beschichteten Pfanne kross ausbraten, dann das Panko-Paniermehl zufügen. Zum Schluss fein gehackte Petersilie und etwas Zitronenabrieb zufügen.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Vorsicht nicht zu heiß werden lassen. Die Fischfilets mit Fleur de Sel würzen und nur auf der Hautseite in der Pfanne für ca. 4-5 Minuten braten. Auf dem Gemüse anrichten und mit dem Crunch bestreuen.

## Einkaufsliste

4 Filets vom Wolfsbarsch  
4 EL Olivenöl  
Fleur de Sel  
150 g grüne Bohnen  
1 Dose kleine weiße Bohnen  
4 Möhren  
1 Schalotte  
Petersilie, Dill frisch  
2 EL Butter  
150 g Pfifferlinge  
250 g Kartoffeln, mehlig  
1 Tasse Milch  
2 Lorbeerblätter  
4 Zehen frischer Knoblauch  
150 ml Sahne  
1 Bio-Zitrone  
Chilisalz, Muskat, Pfeffer  
100 g Chorizowürfeln  
4 EL Panko-Paniermehl  
Petersilie  
Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Einwegspritzebeutel