



GEDÄMPFTER WOLFSBARSCH MIT KAROTTEN, KARDAMOM UND INGWER

Christian Baur ist seit 2018 Küchenchef im Schwarzen Adler in Vogtsburg-Oberbergen (D). Das Restaurant ist mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Baur verwöhnt seine Gäste mit einer klassisch badisch-französischen Küche. Für Kitchen Stars bereitet er gedämpften Wolfsbarsch mit Karotten, Kardamom und Ingwer zu. Das Rezept ist für 2 Personen.

Das sind die Zutaten:

55 g Butter
 150 ml Karottensaft
 2 Sternanis
 8 Kardamom-Kapseln
 1 Limette
 1 EL frischen Ingwersaft
 100 g Edamame
 50 ml Fischfond
 50 g Karotten
 50 g Lauch
 200 g Buchenpilze
 Wenig Öl
 160 g Wolfsbarsch
 200 ml Sesamöl
 Wenig gerösteter Sesam
 Meersalz
 Wenig Sushi-Ingwer

So wirds gemacht:

25 g **Butter** in einer Pfanne erhitzen, bis Nussbutter entsteht. Den **Karottensaft** hinzugeben und zur Hälfte reduzieren lassen. Danach mit **Sternanis** und **Kardamom-Kapseln** (beides grob zerstoßen) würzen. Für ca. 10 Minuten mitkochen. Wenig **Limettensaft** und den **Ingwersaft** hinzugeben. Die Sauce mit 20g kalter Butter montieren. Das Ganze anschliessend durch ein Sieb geben. Die **Edamame-Bohnen** aus der Schote nehmen, schälen und zur Sauce dazugeben. Zum Schluss Fischfond darunter mischen.

Die **Karotte** und den **Lauch** in feine Julienne schneiden. Das Gemüse miteinander vermischen.

Die **Buchenpilze** in wenig **Öl** anbraten. 10 g Butter dazugeben.

Den **Wolfsbarsch** in 2 Stücke schneiden und für 5 Minuten bei 65°C im Ofen dämpfen. Danach die Julienne auf den Fisch legen. **Sesamöl** erhitzen und kurz vor dem Anrichten den Fisch damit übergiessen. Mit **geröstetem Sesam** und **Meersalz** würzen.

Anrichten:

Den in feine Streifen geschnittenen **Sushi-Ingwer** auf den Teller geben. Die Pilze und den Wolfsbarsch darauf anrichten. Die Sauce rundherum geben.