

FLUSSBARSCH GEFÜLLT MIT KRAUTERN

Zutaten:

4 Flussbarschfilets
Schale von ½ unbehandelten Zitrone
Petersilie, Basilikum, Salbei, Thymian
1 Tl. geriebenen Parmesan
1 Scheibe Weißbrot
1 Tl. Paniermehl
0,125 l. süße Sahne
Mehl
Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Fischfilets säubern und mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen.
Die Kräuter sehr fein hacken. Einen Teelöffel der Kräutermischung auf die Fischfilets streuen.
Zugedeckt etwa eine ½ Stunde kühl stellen.
Restliche Kräutermischung mit Parmesankäse, zerpfücktem Weißbrot, Paniermehl, Sahne, Salz und Pfeffer zu einer feuchten Füllung vermischen, kurz stehen lassen, dann auf die Bauchseite von zwei Filets streichen, mit den beiden restlichen Filets bedecken und mit je 2 Rouladenhölzchen zusammenstecken.
Die gefüllten Filets mehlieren. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, Fischfilets jeder Seite ca. 3 Min. braten.
Diese traditionelle Zubereitung vom Lago Maggiore dient als Basis, um den Flussbarsch – so er es überhaupt nötig haben sollte – zu veredeln.

Vom Malträtiertieren der Filets mittels Zitronenzesten sollte tunlichst abgesehen werden. Zunächst wird ein wenig frisches Weißbrot (Baguette bzw. Ciabatta) ohne Kruste zusammen mit einigen Salbeiblättern, Zitronenthymian, Basilikum sowie Parmesan in der Moulinette zu einer Panade verarbeitet. Diese Mischung wird auf die gehäuteten Filets gegeben und diese dann – wir sind und bleiben in Nord-Italien, wo der Butter der Vorzug vor dem Olivenöl gegeben wird – in Butter von beiden Seiten kurz angebraten und warm gestellt.

Aus Kopf und Gräten des Barsches wird zusammen mit Wurzelgemüsen, Kräutern, Wasser und Weißwein während 20 Min. ein Fond gekocht, geklärt und abgeseiht.

¼ l. des Fonds wird zusammen mit der gleichen Menge Weißwein sowie einem Schuss Sahne auf ca. die Hälfte reduziert und mit Butter legiert. Vor dem Anrichten noch mit Blüten – ersatzweise in Streifen geschnittene Blätter – von Bärlauch aromatisieren und mit in Butter geschwenkten grünen Spargelspitzen servieren.