



Fische - Schmidt

Wein & Menü

Wolfsbarsch auf Curry-Weißkohl mit Mangostückchen
6 Personen

1200 gr. Wolfsbarsch - Filet
1 kl. Kopf Weißkohl
1 Mangofrucht (weich)
3 Schalotten
30 ml Noilly Prat (Wermut)
Butter
150 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond
weißer Pfeffer
Salz
Tasmanischer Pfeffer
3 EL Öl (nicht Olive)
1 Prise brauner Zucker
leichter gelber Curry

Mango schälen und in Würfel schneiden.

Strunk und Stiele beim Weißkohl entfernen und klein schneiden.

Schalotten klein hacken und mit dem braunen Zucker in der Butter anschwitzen. Den Kohl zugeben und bei hoher Hitze anschwitzen. Gemüsefond, Kokosmilch und Curry zugeben. Mangostücke erst nach dem Gemüse (ungekocht) dazugeben.

Wolfsbarschfilets abtupfen. Mit Salz würzen. Die Haut quer einritzen. Leicht mit Mehl bestäuben. Auf der Hautseite scharf in der Butter anbraten. Danach entweder im vor geheizten Ofen (170 Grad) nachziehen lassen, oder direkt aus der Pfanne auf dem Weißkohlbett mit Sud und Mango servieren.

Weinempfehlung:

Weissburgunder 2016 Weingut Kirsten

12,90 €