

GEBRATENER WALLER AUF GRÜNEM SPARGEL

GEBRATENER WALLER AUF GRÜNEM SPARGEL

Nach der wunderbaren Vorsuppe mit den Apfel-Waller Spießen ging es weiter mit dem Hauptgang. Das Filet, das mir von Ahrenhorster Edelfisch zur Verfügung gestellt wurde, hatte gute 700g. 200g habe ich für die Spieße verwendet – das verbliebene Filet für den Hauptgang. Ich hatte mich entschieden den Ahrenhorster Edelwaller für den Hauptgang im Pancettamantel zu braten um kein Risiko einzugehen. Der Pancetta hat den gleichen Effekt, den sonst die Haut vom Fisch hätte, und schützt in vor dem Austrocknen. Außerdem lassen sich die Fischstücken so wunderbar wenden. Der Fisch wurde ja Mittags geliefert und ich war Nachmittags einkaufen. Für die Beilagen habe ich mich dann spontan entschieden – ein Kartoffelpüree mit geriebenem Apfel und grünen Spargel sollte es geben.



Zutaten für 4 Personen:

520g Wallerfilet, hier Ahrenhorster Edelwaller

8 Scheiben Pancetta

1 EL Rapsöl

Pfeffer & Salz

1 Limette

Für den Spargel:

pro Person 3 Stangen grüner Spargel

etwas Butter

1 TL Salz

1 TL Zucker

Für das Apfel-Kartoffelpüree:

240g Kartoffeln

2 süßliche Äpfel

80g Schlagsahne

Pfeffer & Salz

1 Prise Muskat

optional: etwas Kresse

Zubereitung:

Ich teile das frische Wallerfilet in 4 ungefähr gleichgroße Teile. Jedes Stück Waller wird mit Pfeffer und Salz gewürzt und in zwei Scheiben Pancetta eingewickelt.



Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. In etwas Salzwasser aufkochen und 12 Minuten gar köcheln lassen.

Den Spargel im unteren Drittel schälen, das letzte Stück abschneiden und die Spargelstangen in das kochende Salz-Zucker-Wasser legen. Je nach Dicke 10-15 Minuten köcheln lassen bis sich die Spargelstangen leicht biegen und gar sind.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Waller-Pancetta Päckchen hinein legen.



Scharf anbraten, die Temperatur reduzieren und auf mittlerer Hitze (hier Stufe 8 von 14) fertig braten. Das dauert in etwa 8 Minuten.



Die Kartoffeln stampfen und mit der Sahne verrühren. Den Apfel entkernen und mit der Gemüseribe fein in das Püree reiben. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise frisch geriebenem Muskat abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt beiseite stellen.



Den Spargel direkt auf den Teller heben und einen Klecks Kartoffelpüree daneben setzen. Etwas Kresse über das Püree geben und am Ende den Fisch auf dem Teller platzieren. Die Limette halbieren und über jedes Wallerpäckchen einen guten Spritzer Limettensaft geben.



Wenn der Fisch auf dem Tisch steht gebe ich noch ein Flöckchen Butter auf den Spargel.

Der Waller ist wunderbar zart und saftig geworden und geht auch geschmacklich neben dem Pancetta nicht unter. Ich kann diesen Waller nur empfehlen – deshalb vielen Dank an das Team von Ahrenhorster Edelfisch, dass ihr mir diesen leckeren Fisch zu Verfügung gestellt habt. Er hat uns wirklich rundum überzeugt.

Wer hat noch Lust auf ein Tellerchen?

