

Hauptgericht

Gebratenes Filet vom Loup de Mer mit Safranfenchel, konfierten Kirschtomaten und Krustentiersud

Zutaten:

200 g Garnelenkarkassen mit Köpfen
600 g Loup de Mer im Ganzen
250 g Fenchel
250 g Kirschtomaten
150 g Kartoffeln
50 ml Milch
2 St. Knoblauchzehen, weiß
0.1 g Safran
0.1 Bund Thymian
0.2 Bund Basilikum
20 g Butter
50 ml Noilly Prat
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Milch salzen und mit dem Thymianzweig und einer Knoblauchzehe aufkochen. Die Kartoffeln zu der Milch pressen und mit 100ml Olivenöl zu einem cremigen Püree verrühren. Kirschtomaten mit der zweiten Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und im Ofen bei 180°C ca. 10 Minuten backen. Zum Schluss mit den grob geschnittenen Basilikumblättern vermischen. Den Fenchel in Streifen schneiden und mit 50 ml Olivenöl, etwas Noilly Prat und Safran ca. 15 Minuten weich dünsten. Den Loup de Mer auf der Haut knusprig braten, wenden und kurz weiterbraten. Krustentierkarkassen in etwas Butter anrösten und mit einem Schuss Noilly Prat ablöschen. Tomatenmark und dritte Knoblauchzehe zugeben und kurz mitrösten. Das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Zum Schluss die restliche Butter einmischen und die Sauce abschmecken. Loup de Mer mit Kartoffelmousseline, Fenchel, Krustentiersud und den Kirschtomaten anrichten.