



# WOLFSBARSCH MIT KOKOS-VANILLE-SAUCE, TAMARINDSAUCE UND QUINOA „BOMBAY STYLE“ VON EMANUEL WEYRINGER



## QimiQ VORTEILE

- Cremiger Genuss bei weniger Fett
- Bindet Flüssigkeit, daher kein Absetzen der Zutaten
- 100% natürlich, ohne Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe und Emulgatoren



25



schwer

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DIE KOKOS-VANILLE-SAUCE

**150 g** QimiQ Classic Vanille  
**100 ml** Kokosmilch  
**20 g** Kokosnuss  
**2 g** Thai Fischsauce  
Salz, nach Geschmack  
Zucker, nach Geschmack

### FÜR DIE TAMARINDSAUCE

**2 g** Ingwerknolle, Brunoise  
**2 g** Zitronengras, fein gehackt  
**0.5 TL** Tamarindenpaste  
**0.5 TL** Hoisinsauce  
**1 TL** Limettensaft  
**0.5 TL** chinesischer schwarzer Essig

### FÜR DAS PFLAUMENMUS

**100 g** Zwetschgen  
Zucker  
Zitronensaft  
Zimt, gemahlen  
Vanilleschote(n)

### FÜR DIE QUINOA BOMBAY STYLE

**70 g** QimiQ Rahm-Basis  
**75 g** Milch  
**42 g** Butter  
Salz und Pfeffer  
Muskatnuss, gemahlen  
**70 g** Quinoa  
**1** Ei(er)  
**1** Eiweiss  
Peterli, gehackt  
Frühlingszwiebel(n), gehackt  
Pflanzenöl  
**10** Korianderkörner  
**10** Senfkörner  
**25** Kümmel  
Kurkuma, getrocknet  
Ingwerpulver  
Ingwerknolle  
Gemüsebouillon  
Frühlingszwiebel(n), gehackt

---

Korianderblätter, gehackt

---

## **FÜR DEN WOLFSBARSCH**

---

**600 g** Wolfsbarschfilet

---

Salz und Pfeffer

---

Pflanzenöl, zum Anbraten

---

### **ZUBEREITUNG**

1. Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.
2. Für die Kokos-Vanille-Sauce: Alle Zutaten zusammen aufkochen und mit einem Stabmixer schaumig mixen.
3. Für die Tamarindsauce: Alle Zutaten zusammen in einen Kochtopf geben und erwärmen.
4. Für das Pflaumenmus: Alle Zutaten zusammen köcheln lassen, mixen und passieren.
5. Für die Quinoa „Bombay style“: QimiQ Classic mit Milch, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufkochen lassen. Quinoa dazugeben und bis zu einer polentaartigen Masse köcheln lassen.
6. Ei in die noch warme Quinoa-Masse einrühren und kalt stellen.
7. Eiweiss steif schlagen und mit gehackter Petersilie und Frühlingszwiebel untermischen. Masse in einen Spritzbeutel geben und auf ein Backblech aufspritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Ober-und Unterhitze) ca. 5 Minuten backen.
8. In der Zwischenzeit Korianderkörner, Senfkörner und Kümmel in Öl anbraten. Kurkuma und Ingwerpulver dazugeben, mit etwas Gemüsebrühe beträufeln und noch etwas geschnittene Frühlingszwiebel und frische Korianderblätter dazumischen. Die gebackene Quinoa darin wälzen.
9. Wolfsbarschfilets würzen und an der Hautseite langsam anbraten bis sie fast durch sind. Wenden, kurz anbraten und mit Kokos-Vanille-Sauce, Tamarindsauce, Pflaumenmus und Quinoa „Bombay style“ servieren.