



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 Pflaumen
Zucker
Zitronensaft
Zimt, gemahlen
Vanilleschote(n)

FÜR DIE QUINOA BOMBAY STYLE

70 g QimiQ Classic
75 g Milch
42 g Butter
Salz und Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen
70 g Quinoa
1 Ei(er)
1 Eiweiß
Petersilie, gehackt
Frühlingszwiebel(n), gehackt
Pflanzenöl
10 Korianderkörner
10 Senfkörner
25 Kümmel
Kurkuma, getrocknet
Ingwerpulver
Ingwerknolle
Gemüsebrühe

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 unterheben. 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.