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.