



GROSSER GESCHMACK
IN KLEINEN DOSEN

OZ. POSEIDON

WOLFSBARSCH EN PAPILOTTE MIT ARTISCHOCKEN-TOMATEN- GEMÜSE UND GEBRATENEN KARTOFFELGNOCCHI

ZUTATEN WOLFSBARSCH MIT GEMÜSE

4 STK.	WOLFSBARSCH GANZ A CA.300 G
200 G	ARTISCHOCKENHERZEN FRISCH (AM BESTEN POVERADEN/BABY ARTISCHOCKEN)
50 G	OLIVENÖL FRUCHTIG
60 G	SCHALOTTEN
200 G	KIRSCHTOMATEN SAN MARZANO

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

GEWÜRZE · KRÄUTER · AROMEN

oz. Poseidon Gewürz, Estragon frisch, Knoblauch, Zitronenzeste

ZUTATEN KARTOFFELGNOCCHI

300 G	KARTOFFELN, MEHLIG
1 STK.	EIGELB
20 G	BUTTER
85 G	MEHL GRIFFIG

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

GEWÜRZE · KRÄUTER · AROMA

oz. Kristallsalz, oz. Bengalischer Langschwanzpfeffer, oz. Muskatnuss





VORBEREITUNG WOLFBARSCH MIT GEMÜSE

Backofen auf 160 °C vorheizen, Artischocken zuputzen und in Zitronenwasser einlegen, Schalotten schälen und in dünne Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren, Wolfsbarsch waschen, ausnehmen, Flossen entfernen und filetieren.

ZUBEREITUNG

- 1 Artischockenherzen in Spalten schneiden. Artischocken mit Olivenöl, in einer Bratpfanne, beidseitig anbraten.
 - 2 Schalotten und Estragon zu den Artischocken zugeben und kurz durchschwenken.
 - 3 Artischocken, Schalotten und die Kirschtomaten in einer Schüssel mit oz. Poseidon und Zitronenzeste abschmecken.
 - 4 Gemüse auf 4 Bögen aus Pergamentpapier (oder Bratschlauch) aufteilen.
 - 5 Fisch auf beiden Seiten mit oz. Poseidon gut würzen. Immer 2 Fischfilets mit der Innenseite zusammensetzen.
 - 6 Fischfilet auf das Gemüse setzen mit etwas Olivenöl betreufeln. Das Pergamentpapier zu einer Tasche einwickeln und evtl. mit Küchengarn zuschnüren. Bei 180 °C für ca. 12 bis 16 Minuten im Ofen backen.
-

VORBEREITUNG KARTOFFELGNOCCI

Kartoffel schälen, vierteln und weich kochen - ausdampfen lassen.

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Eigelb, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Die Masse auskühlen lassen.
 - 2 Mehl begeben und zu einem Teig verarbeiten.
 - 3 Kartoffelteig zu Gnocchi ausarbeiten. Die Kartoffelgnocchi in Salzwasser kochen 2 bis 3 Minuten kochen. Die Gnocchi auf einem Blech ausdampfen lassen.
 - 4 Gnocchi in Olivenöl gold-braun anbraten.
-

OZ. TIPP

Ein Backblech mit Backpapier und wenig griffigem Mehl bereitstellen. Kartoffelteig zu Gnocchi oder Schupfnudeln formen und locker auf das Blech geben – anschließend einfrieren.

