

## Wolfsbarsch und Jakobsmuschel im Vongole-Safransud und mediterranem Gemüse

VON LARS ZIMMER UND FRANK HANSEN  
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN NEUMÜNSTER



### Zutaten

#### Für 4 Portionen

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 4 Wolfsbarschfilet (portioniert)    | 100 g Butter  |
| 8 Totanetti (kleine Tintenfische)   | 1 Zweig Rosmarin  |
| 4 Jakobsmuscheln                    | 10 g frischen Thymian   |
| 1 Karotte, 1 Fenchelknolle          | 100 g Fenchelgrün, gehackt  |
| ½ Stangensellerie                   | 15 g Basilikum, in Julienne geschnitten   |
| 2 Tomaten (San Marzano)             | Salz und Pfeffer  |
| 4 Zwiebel (Cipolla Rossa di Tropea) | 1 Zucchini  |
| 2 Knoblauchzehe, zerdrückt          | 1 Aubergine   |
| 1 kg Venusmuscheln                  | 1 rote Paprika  |
| 250 ml Wermut, 250 ml Weißwein      | 2,5 gelbe Paprika   |
| 100 ml Pastis                       | 100 g Zuckerschoten   |
| 500 ml Fischfond                    | 8 Stangen grüner Spargel  |
| einige Safranfäden                  | 70 g Mehl   |
| 30-50 g Speisestärke                | 1 Bund frisch gehackte verschiedene Kräuter<br>(Dill, Kerbel, Basilikum, Petersilie, Thymian) |
| 200 ml Olivenöl                     |   |

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelbergler

ALDIANA  
LIFE BEET

CHAMPAGNE  
TAITTINGER  
Reims

Garofalo  
LA PASTA DI GRACCIANO

S.PELLEGRINO

Sauvignat  
FRIGIO

PONTI  
SINCE 1887

## Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für die Crostini 200 ml Wasser, 70 g Mehl, 1 Esslöffel Öl und Salz zu einem lockeren Teig verkneten, bis er nicht mehr an den Fingern kleben bleibt.
- 2** Mit der Nudelmaschine sehr dünne Teigstreifen (ca. 3 cm breit und 15 cm lang) herstellen, auf ein Backblech legen und im Ofen 4 Minuten backen, bis die Crostini eine bräunliche Farbe haben. In der Zwischenzeit die Kräuter mit 2 Esslöffeln Olivenöl vermischen. Crostini aus dem Ofen nehmen und mit der Kräutermischung bestreichen.
- 3** Für den Safransud Karotte, Fenchelknolle, Stangensellerie, Tomaten und 3 Zwiebeln in haselnussgroße Stücke schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und eine zerdrückte Knoblauchzehe zugeben.
- 4** Venusmuscheln waschen und in den Topf geben. Wermut, Weißwein, Pastis und Fischfond hinzufügen. Gemüsewürfel und Safranfäden mit zum Gemüse geben und ca. 3 - 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen bis die Venusmuscheln sich öffnen. Geschlossene Venusmuscheln aussortieren. Topfinhalt durch ein Passiertuch abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Ein paar Venusmuscheln beiseitelegen, das restliche Venusmuschelfleisch von den Schalen lösen.
- 5** Totanetti putzen und in Ringe schneiden. Jakobsmuscheln ausbrechen und wässern.
- 6** Für den Safransud eine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und ½ gelbe Paprika klein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotte mit der gelben Paprika darin glasig anschwitzen. Mit dem Venusmuschel-Safransud auffüllen, 10 Minuten köcheln lassen und pürieren. Den Sud einkochen lassen.
- 7** Speisestärke mit ein wenig Saucenflüssigkeit anrühren und zusammen mit 200 ml Olivenöl und 100 g Butter zum Binden in den Sud rühren. Die Temperatur reduzieren. Rosmarin und Thymian zusammenbinden und mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in den warmen Safransud legen.
- 8** Zucchini, Aubergine, rote und gelbe Paprika, Zuckerschoten und grünen Spargel in Rauten schneiden und in Olivenöl sautieren. Fenchelgrün hacken und Basilikum in Julienne schneiden.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelberg  
Küchengeräte

ALDIANA  
LIFE SYSTEM

CHAMPAGNE  
TAITTINGER  
Reims

Garofalo  
LA PASTA DI GRACIANO

S.PELLEGRINO

Sauvignat  
BIO

PONTI  
SINCE 1847

**9** Gemüse, die Totanetti-Ringe und das Venusmuschelfleisch in den Safransud geben und das Fenchelgrün, sowie Basilikum hinzufügen. Alles zusammen erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**10** In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Wolfsbarschfilets und die Jakobsmuscheln darin anbraten. Zum Servieren den Safransud auf den Tellern anrichten und die Fischfilets und Jakobsmuscheln darüber legen.

**WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: [www.eatsmarter.de/cookingstar](http://www.eatsmarter.de/cookingstar)**

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelberg  
Tafelberg

ALDIANA  
ALDIANA

CHAMPAGNE  
TAITTINGER  
TAITTINGER

Garofalo  
LA PASTA DI GRAGNANO

S.PELLEGRINO

Saupiquet  
Sauvignac

PONTI  
PONTI