



# Wolfsbarsch mit Walnuss-Creme & Sprossen-Salat



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	620 kcal/ 2600 kJ	Fett:	51 g
Eiweiß:	32 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	11 g
Kohlenhydrate:	5 g	ungesättigte Fettsäuren:	40 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 20 Minuten

## Zubereitung:

1. Walnüsse kurz fettlos anrösten. Wenn die Nüsse heiß sind, aus der Pfanne nehmen. Schnittlauch in sehr feine Ringe schneiden.
2. Walnüsse mit Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und so lange mahlen, bis eine weiche Creme entstanden ist. Falls nötig 1-2 Esslöffel Gemüsebrühe zugeben, bis die Creme die Konsistenz einer dicken Sauce hat. Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme auf vier Teller verteilen.
3. Für den Salat Öl mit Zitronensaft verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Sprossen verlesen und abbrausen, dann abtropfen lassen.
4. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Filet von allen Seiten mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. Fisch von jeder Seite zuerst 3-4 Minuten grillen, bis nur noch ein leicht glasiger Kern in der Mitte ist. Dann restliches Olivenöl in eine Pfanne geben und den Fisch bei mittlerer Hitze braten.
5. Den Fisch auf der Walnuss-Creme anrichten. Sprossen und Radieschen mit der Salatsauce vermischen und zum Fisch reichen.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für die Walnuss-Creme:

- 120 g kalifornische Walnüsse
- 1 Bund Schnittlauch
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

### Für den Salat:

- 2 EL Olivenöl
- 2 – 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 3 – 4 große Radieschen
- 75 – 100 g Sprossen (z. B. Erbsensprossen oder 2 Kästchen Kresse)

### Für den Fisch:

- 4 Stücke Wolfsbarschfilet, à ca. 150 g
- 1 – 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen