



Soufflierte Äsche mit Jakobsmuschel  
in Kwantung-Butter und Bohnenbarigoule

**GAGGENAU**

## Soufflierte Äsche mit Jakobsmuschel in Kwang-Tung-Butter und Bohnenbarigoule

**Zubereitung Äsche:** Von den Fischfilets die Mittelstücke heraus schneiden. Bei den Abschnitten die Haut entfernen und in kleine Würfel schneiden. Diese Würfel mit den beiden Jakobsmuscheln und der Butter in einen Kutter füllen und solange kuttern, bis eine sehr feine Farce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und dem Fünf-Gewürze-Pulver würzen, die Sahne dazugeben und solange weiterkuttern, bis die ganze Sahne verarbeitet ist.

Die Äschenfilets mit der Haut nach unten auf eine Arbeitsplatte legen, trocken tupfen und sehr wenig Farce darauf verstreichen. Die Jakobsmuscheln in je drei bis vier Scheiben schneiden und auf die beiden Filets verteilen. Mit der restlichen Farce bedecken und gut verstreichen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. In einer beschichteten Pfanne die Butter mit dem Öl aufschäumen und die Fische mit der Haut nach unten hineinlegen. Bei mittlerer Hitze langsam braten. Wenn die Haut schön knusprig ist, die Hitze reduzieren, das Kwang-Tung begeben und die Filets vorsichtig wenden.

**Zubereitung Gemüse:** Die weissen Bohnen über Nacht einlegen und in Salzwasser fast weich kochen. Von den Artischocken die Stiele und mindestens das obere Drittel wegschneiden. Gründlich waschen, in sechs Spalten schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Die Fava-Bohnen schälen und in Salzwasser kurz blanchieren. Die Tomate schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Vor dem Kochen jeweils für die Garnitur 4 Spiesse mit je einem Teil des Gemüses bestücken. Das Gemüse in einer Pfanne in der Butter erwärmen, mit Salz würzen.

**Anrichten:** Die beiden Fischfilets halbieren, in die Teller legen und mit der restlichen Bratbutter übergießen. Das Kwang-Tung-Gewürz ist ein wichtiger Geschmacksträger! Aus dem Gemüse einen Kranz darum bilden. Mit den Sprossen garnieren und die 4 Spiesse aufstecken.

Rezept für 4 Personen

### Zutaten Äsche:

1 mittelgrosse Äsche, filetiert

20g Butter

½ dl Sahne

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Fünf-Gewürze-Pulver

6 Jakobsmuscheln

Mehl

50g Butter

2 EL Olivenöl

1 EL Kwang-Tung-Gewürz

(Nordchina, im Asialaden)

### Zutaten Gemüse:

50g kleine, weisse Bohnen (Resina)

4 kleine Artischocken

100g Fava-Bohnen (frisch oder TK)

1 Tomate

Frische Erbsensprossen

Salz und Pfeffer