

GEBRATENER WOLFSBARSCH

*mit Bärlauch-Drilllingen
und klarem Fischfond*

Leicht, gesund und voller Geschmack! Dieses Gericht ist ein echter Alleskönner: leicht und bekömmlich, ideal für warme Tage – und dabei wohltuend für die Seele. Frischer Fisch, Kartoffeln mit Schale für wertvolle Ballaststoffe und schonend zubereitet, damit alle wichtigen Nährstoffe erhalten bleiben.

Das Rezept ist individuell abwandelbar mit anderen Kräutern oder Fischarten. Gesund genießen war nie so einfach!



Der für dieses Gericht verwendete
Fischfond ist jederzeit bei uns im
Meeresbistro erhältlich!

ZUBEREITUNG:

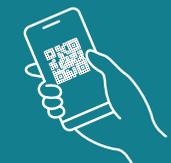


1. Falls Wolfsbarsch schon filetiert gekauft wird, dann sind es entweder 2 kleinere Filets oder 1 etwas Größeres. So oder so brauchen wir 4 schöne Stücke – 2 pro Person
2. Haut an 3 Stellen leicht anschneiden
3. Mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer von beiden Seiten leicht würzen
4. Zusätzlich mit Zitronenabrieb und Olivenöl marinieren und kaltstellen
5. Die Drillinge im Salzwasser kochen
6. Fischfond auf die Hälfte einkochen – der verwendete Fischfond kann bei uns vor Ort gekauft werden
7. Bärlauch im kalten Wasser abwaschen und in feine Streifen schneiden
8. Eine Pfanne heiß werden lassen
9. Etwas Olivenöl reingeben und Wolfsbarsch auf der Hautseite goldbraun anbraten
10. Nach ca. 2 min umdrehen, Butter und Thymian rein und den Fisch drin gar ziehen
11. Die Flamme klein stellen
12. Es kann angerichtet werden
13. Tiefe Teller verwenden, Drillinge rein, mit Bärlauch bestreuen, gebratener Fisch obendrauf, ausgarnieren



Zutaten:

- 👤 Für 2 Personen
- > Ca. 300 g Wolfsbarschfilet, Alternative z.B. schwarzer Heilbutt, Meeräsche oder anderer Fisch, den man gerne isst
- > 350 g Drillinge
- > ½ Bund Bärlauch
- > 400 ml Fischfond
- > Zitronenabrieb von einer Zitrone
- > 2 EL Olivenöl
- > 2 EL Butter
- > Etwas Thymian
- > Kresse oder Kräuter zum ausgarnieren
- > Salz, Pfeffer



QR-Code scannen,
um zum Kochvideo zu gelangen