

Lust auf Fisch? Lust auf die Schätze der Seen, Flüsse und Meere dieser Welt? Lust auf ein bisschen Wagemut und Ausprobieren? Dann sind unsere Rezeptideen vielleicht genau das Richtige für Sie. Überwiegend ohne Maßangaben sind sie für die Feinschmecker unter uns, die sich das Zubereiten "frei Schnauze" zutrauen und Spaß am Würzen und Kochen haben und offen sind fürs Optimieren beim nächsten Mal. Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht unsere kreative Fischabteilung.

Zur Grillsaison Juni bis August

Ganzer Wolfsbarsch mit gegrilltem Gemüse

Zutaten

- ganzer Wolfsbarsch
- Bio Zitronen
- Salz, Pfeffer
- Aubergine
- Paprika
- schwarze Oliven in Scheiben
- rote Zwiebel
- frischer Knoblauch
- gemahlenen oder frischen Rosmarin
- ital. oder franz. Kräutermix frisch oder als Gewürzmischung
- Zahnstocher
- Olivenöl
- evtl. Champignons

Zubereitung
Rückseite



Unser Tipp:

Für die Vorbereitung des Fisches oder falls Sie ein paar Tipps und Tricks zur Verarbeitung benötigen, sprechen Sie unser Fischtheckenpersonal an - wir helfen gerne weiter.

Zubereitung Fisch

Den Fisch schuppen, Seitenflossen entfernen, Kiemen ziehen und je drei nicht zu tiefe Taschen links und rechts ins Fleisch schneiden (für Gewürze).

Zitrone in Scheiben schneiden und diese halbieren.

Zitrone in die Bauchhöhle (Bauchhöhle bei Bedarf vorher würzen) stecken und mit Zahnstochern befestigen.

Die Fleischtaschen nach Belieben würzen mit bspw. Salz, Pfeffer, Rosmarin.

Bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl je Seite ca. 4-7 Minuten in der Pfanne braten oder auf dem Grill grillen. (der Fisch ist durch, wenn sich die Rückenflosse ohne Widerstand herausziehen lässt).

TIPP: Kurz in Mehl gewendet bekommt der Fisch eine knusprige Kruste. Zum Befüllen des Fisches eignen sich auch Salicornes, BIO Orangenscheiben, Kräuter und BIO Limettenscheiben.

Zubereitung Gemüse

Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und klein schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken und anschließend mit etwas Öl in einer Pfanne glasig braten.

Das geschnittene Gemüse dazu geben und nach ca. 5 Minuten bei großer Hitze mit Kräutern oder Gewürzen nach Wunsch würzen.

Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, bei gewünschter Bräunung und Konsistenz ist das Gemüse fertig.

Anrichten

Den Wolfsbarsch neben das Gemüse auf einen großen Teller so platzieren, dass beim Auseinandernehmen des Fisches keine Gräten ins Gemüse gelangen. Eventuell einen zweiten Teller für die Fischkarkasse dazu stellen.

Guten Appetit!