



Gebratener Wolfbarsch mit Gremolata und Bohnensalat

Der Wolfbarsch mit seinem festen und feinfaserigen Fleisch ist ein ausgezeichneter Speisefisch von feinem Geschmack. Er besitzt nicht sehr viele und recht grobe Gräten, die sich gut entfernen lassen. Er lebt im Ostatlantik, von der englischen bis zu der nordafrikanischen Atlantikküste. Auch im Mittelmeer ist er heimisch und wird dort auch in Aquakulturen gezüchtet. Er kann bis zu einem Meter lang werden, die auf dem Markt angebotenen Wolfbarsche stammen meist aus der Zucht und sind um die 30 bis 40cm lang, sie wiegen 200 bis 300g, gerade richtig für eine Portion Fisch.

Er kann im Ofen gegart, in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten werden, sollte aber in beiden Fällen nicht zu stark gewürzt werden, damit der delikate Eigengeschmack des Fisches nicht übertönt wird. Die Kräutermischung mit Zitronenzesten "Gremolata" aus der lombardischen Küche ist die klassische Zugabe zu Ossobuco - und passt mit ihrem frisch-würzigen Gusto auch ausgezeichnet zum gebratenen Fisch. Der gebratene Wolfbarsch, mit Bohnensalat angerichtet, ist ein leichtes und köstliches Mahl, das bestimmt nicht nur bei Fischliebhaber:innen gut ankommt.

Zutaten

- 1 ganzer Wolfbarsch, ca. 250g
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 2Tl Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

Gremolata:

- 1/2 handvoll glatte Petersilie
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 eingelegte, getrocknete Tomaten
- Schale von 1/3 Zitrone
- 1Tl Olivenöl

wenig Salz

Bohnensalat:

150g Bohnen TK
1Tl Bohnenkraut
2-3 Knoblauchzehen
2El Olivenöl
1El Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst den Bohnensalat zubereiten: Bohnen zu 4cm bis 5 cm langen Stücken schneiden, in ein Dampfsieb geben, mit Bohnenkraut und wenig Salz würzen. Zugedeckt 25 bis 30 Minuten dämpfen bis sie nur noch leicht knackig sind.

Olivenöl und Essig in eine Schüssel geben, Knoblauch klein hacken, zugeben und vermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen noch heiss zur Sauce geben, vermischen und auskühlen lassen.

Gremolata:

Petersilie, Knoblauch und eingelegte Tomaten hacken. Zesten von der Zitronenschale abziehen. Alles zusammen mit 2Tl Olivenöl vermischen.

Wolfsbarsch entschuppen: Dazu ein scharfes, senkrecht gestelltes Messer von der Schwanzflosse her mit leichtem Druck über die Schuppen ziehen (So etwa wie beim Barbier). Danach den Fisch unter fließendem Wasser abspülen.

Wolfsbarsch innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Zitronensaft einpinseln.

Nicht zu knapp Bratbutter bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen, Fisch auf beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Sobald der Fisch in der Pfanne liegt, Temperatur etwas reduzieren.

Wolfsbarsch auf einem Teller anrichten und mit der Gremolata belegen. Bohnensalat dazugeben.





