

Gegrillter Wolfsbarsch

Loup de mer grillé



Zutaten für zwei Personen:

1 Wolfsbarsch pro Person (je nach Größe)

4 frische Thymianzweiglein

1 unbehandelte Zitrone

zwei kleine Schälchen Aioli-Sauce oder geklärte Butter

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse:

1 Zucchini

1 rote Paprika

4 Kirschtomaten

8 Champignons

3 EL Olivenöl

Besondere Hilfsmittel:

Elektrogrill

1. Den Wolfsbarsch vom Fischhändler vorbereiten lassen, Kopf abschneiden. Gut waschen und trocknen. Innen und außen salzen und pfeffern. In die Öffnung den gewaschenen Thymian geben. Mit Olivenöl beträufeln.

2. Zucchini waschen und schräg in mittlere Scheiben schneiden. Paprika vierteln, Kerne und Häute entfernen und längs in Streifen schneiden. Pilze dünn schälen und ganz lassen. Kirschtomaten nur waschen.

3. Wolfsbarsch auf den vorgeheizten (Elektro-) Grill geben. So platzieren, dass man die Schnittfläche sehen kann, so kann man auch den Garvorgang mit-

verfolgen. Er braucht auf jeder Seite ca. 15 Minuten.

4. Ein Gemisch aus Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl in einen Suppenteller geben. Das vorbereitete Gemüse - mit Ausnahme der Tomaten - in dem Gemisch wenden und dann grillen. Das braucht Geduld und Zeit, die Zucchini etwa so lange wie eine Seite des Loup de Mer, also insgesamt 15 Minuten.

5. Aioli-Sauce in kleinen Schüsselchen reichen. Oder die geklärte Butter heiß in einem kleinen Topf auf einem Stövchen. Den Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Zitronenvierteln garnieren.

Hinweise:

Das Bild stammt aus dem Restaurant Lei Salins direkt am Plage des Salins in Saint-Tropez, 2003. Fisch ist sehr teuer in Saint-Tropez: 38 Euro hat dieses Gericht schon damals gekostet.

Wolfsbarsch auf diese Art kann außerordentlich gut werden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Wolfsbarsch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023