

Wolfsbarsch in Folie gegart

Loup de mer



Zutaten für vier Personen:

4 Wolfsbarsche
Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 Frühlingszwiebeln
2 Zitronen
1 Bund Dill (optional)

Gemüse:

4-6 Kartoffeln
4 Karotten
2 Zucchini
1 rote Paprika
80 g Butter

1. Fische vom Fischhändler vorbereiten lassen, Köpfe abschneiden lassen. Zu Hause nochmals waschen und trocknen.

2. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln füllen. Eine Zitronenscheibe auf den Fisch legen und weitere Frühlingszwiebeln auf dem Fisch verteilen. nach Geschmack auch etwas Dill dazu geben, aber nicht zuviel.

3. 4x Alufolie abschneiden, je etwas mehr als doppelt so lang wie der Fisch.

4. Fische in Alufolie wickeln und im auf 200°

vorgeheiztem Backofen auf einem in der Mitte eingeschobenen Rost ca. 50 Minuten garen, je nach Größe.

Gedämpftes Gemüse:

1. Kartoffeln und Zucchini waschen. Karotten schälen, Paprika vierteln, entkernen und weiße Häute entfernen.

2. Gemüse in einem Topf mit Siebeinsatz 30-45 Minuten dämpfen, je nach Größe der Kartoffeln und Karotten. Stücke gegebenenfalls halbieren. Zucchini brauchen nur 15 - 20 Minuten, je nach Größe.

3. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, weißen Schaum abschöpfen (klären), nicht braun

werden lassen. Auf Stöckchen servieren.

Hinweise:

Man kann den Fisch zunächst auch in einer Mehl/Salz/wenig Pfeffer-Mischung wälzen und in einer Olivenöl/Butter-Mischung anbraten. Die Garzeit in der Folie verkürzt sich dann.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Wolfsbarsch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.01.2023