



Wolfsbarsch im Pizzateig

 Schwer  1 std  25 min  4 Personen

Zutaten

- 1 Wolfsbarsch, küchenfertig
ca. 1 kg
Art.-Nr. 56191 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 300 g Weizenmehl (Type 405)
- 20 g frische Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 Fleischtomaten
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Bund Basilikum

Unser Online Shop: Lieferung bis an die
Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Mehl in eine Rührschüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Diesen Vorteig mit Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Oberfläche kleine Risse zeigt. Öl und 1/2 TL Salz zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas zusätzliches Wasser zufügen. Teig erneut mit Mehl bestäuben, Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Pizzateig ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Schritt 02

Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Wolfsbarsch waschen, Kiemen entfernen, entschuppen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Zitrone füllen. Pizzateig oval ausrollen und den Wolfsbarsch darin einschlagen. Nahtstellen gut zusammendrücken.

Schritt 03

Den Wolfsbarsch kann man auf dem Grill zubereiten, einfach auf den Rost legen. Oder Backofen auf 180 °C vorheizen. Wolfsbarsch im Teigmantel mit der Bauchseite nach unten auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech legen. Bei Heißluft ca. 25 Minuten garen.

Schritt 04

Inzwischen Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Balsamico mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen und Zwiebeln und Knoblauch unterrühren. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In dicke Scheiben schneiden und mit dem Dressing mischen. Dann Tomaten unterheben und Basilikumblätter über dem Salat in Stücke zupfen.

Schritt 05

Den oberen Teil des Teigmantels abtrennen (wie ein Brötchen aufschneiden). Die Haut des Wolfsbarsches entfernen und das Fleisch von der Gräte lösen. Auf Tellern anrichten und Tomatensalat und Brotstücke als Beilagen reichen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür