






Gratinierter Wolfsbarsch „Mie de pain“

 Mittel  50 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Wolfsbarschfilets à 200 g
Art.-Nr. 56191 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 200 g Puy Linsen
(französische Berglinsen)
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 100 g Lauch
- 2 Karotten
- Olivenöl zum Anbraten
- Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Fischfond
- 50 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL grüne Olivenpaste
- 1 Bund Basilikum
- 6 EL Butter
- 2 Scheiben Weißbrot, frisch

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Puy Linsen zunächst über Nacht einweichen. Die Linsen in dem Einweichwasser mit Lorbeer, Thymian, Knoblauch und Salz für ca. 25 Minuten weichkochen. Lauch fein würfeln, die Karotten schälen und ebenfalls würfeln. Die Würfel in etwas Olivenöl knackig dünsten, die Linsen dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 02

Weißwein und Fischfond um die Hälfte einkochen. Die Sahne kurz mitkochen und mit angerührter Speisestärke binden. Die Olivenpaste untermischen. Basilikum grob schneiden und zusammen mit 3 Esslöffel Butter in die kochende Sauce pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Die Haut der Wolfsbarschfilets einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in etwas Olivenöl von jeder Seite etwa 30 Sekunden scharf anbraten. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Frisches Weißbrot ohne Kante fein reiben und auf die Filets streuen. Restliche Butter zerlassen, auf die Wolfsbarschfilets träufeln und im Ofen bei 180 °C für 6-8 Minuten goldgelb gratinieren. Gratiniertes Wolfsbarsch mit Berglinsen und Basilikum-Olivensauce servieren.

Tipps & Tricks

Dieses Gericht ist perfekt für eingeladenen Besuch, denn Sie können alles in Ruhe vorbereiten. Sobald Ihre Gäste angekommen sind, die Wolfsbarschfilets in den Ofen schieben und Linsen und Sauce aufwärmen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür