






Wolfsbarsch „französisch“

 Mittel  55 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Wolfsbarsche à 400 g
- 2 Paprikaschoten, rot
- 1 Zwiebel
- Olivenöl zum Braten
- 400 ml Hühnerfond
- Salz
- Pfeffer
- 100 g eiskalte Butter, in Würfeln geschnitten
- 1 Romanesko, klein
- 2 Artischocken, groß
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für die Paprikabutter zunächst Paprikaschoten vierteln und säubern. Mit der Hautseite nach oben bei 220 °C Oberhitze für 10 bis 15 Minuten grillen bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Die Haut abziehen und die Paprika grob würfeln. Zwiebel würfeln und mit den Paprikawürfeln in etwas Olivenöl anschwitzen. Hühnerfond angießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Kurz vorm Servieren die gekühlten Butterwürfel mit einem Pürierstab in die kochende Paprikasauce mixen.

Schritt 02

Romanesko in kleine Röschen zerteilen. Aus den Artischocken die Böden herausschneiden und das darinsitzende Heu mit einem Löffel vollständig rauskratzen. Artischockenböden direkt mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und in kleine Tortenstücke schneiden. Knoblauch andrücken und in einer großen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Romanesko und Artischocke für etwa 10 Minuten knusprig braten. Thymian kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Wolfsbarsch von innen und außen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Zweig Rosmarin in die Bauchhöhle stecken und die Haut auf beiden Seiten leicht einschneiden. Fische in Olivenöl unter mehrmaligem Wenden für ca. 10 bis 12 Minuten braten. Wenn die Rückenflosse leicht herausgezogen werden kann, ist der Wolfsbarsch fertig. Wolfsbarsch mit dem knusprigen Gemüse und der Paprikabutter servieren.

Tipps & Tricks

Aus der restlichen Artischocke können Sie als Vorspeise eine leichte Suppe zubereiten.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür