






Wolfsbarschfilet mit Nizza-Salat

 Leicht  45 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Wolfsbarsche à 400 g, küchenfertig
Art.-Nr. 56191 auf www.deutscheesee.de/shop
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g gelbe Bohnen
- 6 Tomaten, mittelgroß
- 8 Kartoffeln, mittelgroß, am Vortag gekocht
- 4 Schalotten
- 2 Eier, hart gekocht
- 200 g Oliven, gemischt
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- gutes Olivenöl, kaltgepresst
- Weißweinessig
- Honig
- Olivenöl zum Braten
- 2 EL Butter
- Basilikum
- Estragon

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für den Nizzasalat: Die beiden Bohnensorten putzen, getrennt in kochendem Salzwasser blanchieren – da unterschiedliche Garzeiten – und anschließend abschrecken. Tomaten und gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden, Schalotten in Ringe schneiden und die gepellten Eier sechsteln. Alle Zutaten, zusammen mit den Oliven, mischen, salzen, pfeffern und auf einer großen Platte verteilen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing machen und erst kurz vom Servieren über den Salat geben.

Schritt 02

Wolfsbarsch filetieren – funktioniert wie bei der Dorade – und mit einem scharfen Messer die Haut leicht einritzen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in etwas Olivenöl scharf braten. Butter in die Pfanne geben und die Filets wenden. Für 1-2 Minuten weiterbraten, mit der Butter übergießen und dann vom Feuer nehmen.

Schritt 03

Dressing über den Salat geben, mit den gezupften Kräutern garnieren und die Wolfsbarschfilets darauf anrichten. Dazu schmecken ein gekühlter Rose und Baguette.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür