






## Wolfsbarsch mit mediterranem Gemüse

 Mittel  25 min  2 Personen

### Zutaten

- 2 Wolfsbarsche à 400 g, küchenfertig  
Art.-Nr. 83112 auf [www.deutscheesee.de/shop](http://www.deutscheesee.de/shop)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Braten
- 2 Schalotten
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- ½ Zucchini
- 2 Tomaten, mittelgroß
- 4 EL bestes Olivenöl
- 2 EL Taggiasca Oliven, entsteint
- 2 Stiele Estragon
- 4 Stiele Kerbel

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Wolfsbarsch filieren – funktioniert wie bei der Dorade – und die Schwanzspitze am Filet belassen. Die Haut mehrmals mit einem Messer einschneiden und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Filets auf der Hautseite in Olivenöl kurz, scharf anbraten. Danach Filets wenden und nach 30 Sekunden aus der Pfanne nehmen.

#### Schritt 02

Schalotten, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Schalotten-, Paprika-, und Zucchiniwürfel in 2 Esslöffeln Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Wolfsbarschfilets mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und mit dem Gemüse bedecken. Die beiden anderen Filets, mit der Hautseite nach oben, auf das Gemüse setzen und kurz im vorgeheizten Ofen bei voller Oberhitze krossen. Währenddessen die Oliven und das Tomatenfleisch in dem besten Olivenöl warm werden lassen.

#### Schritt 03

Wolfsbarsch auf vorgewärmte Teller setzen, mit dem Tomaten- Olivenöl umkränzen und den gezupften Kräutern garnieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür