






Wolfsbarsch mit Tomaten-Brotsalat

 Mittel  50 min  4 Personen

Zutaten

- 1 Wolfsbarsch (Loup de mer)
à 1,5 kg
- 3 kg Meersalz, grob
- 6 Eier
- 3 EL Spicyfish "Spezial"
Gewürzmischung
- 4 Tomaten, groß,
verschiedene Sorten
- 500 g Cherrytomaten
- 70 ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 50 ml Balsamico, hell
- 3 rote Zwiebeln, klein
geschnitten
- 4 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Scheiben Ciabatta-Brot,
gewürfelt
- 10 Blätter Radicchio, Rucola
und Löwenzahn, jeweils
- 15 Kapernäpfel
- Salz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Backofen auf 180 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Wolfsbarsch säubern, Kiemen und Flossen entfernen und den Bauchraum mit Spicyfish "Spezial" Gewürzmischung füllen (alternativ mit Kräutern nach Belieben). Die Haut ebenfalls mit dem Gewürz, bzw. Kräutern einreiben.

Schritt 02

Eiweiß leicht schaumig schlagen (es sollte nicht steif sein) und mit dem Meersalz in einer großen Schüssel vermengen.

Schritt 03

Ein Drittel der Salzmasse auf einem Backblech zu einem Sockel in Form und Größe des Fisches formen. Wolfsbarsch auf den Salzsockel legen und mit dem Rest der Masse gleichmäßig bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180°C 35 Minuten garen.

Schritt 04

In der Zwischenzeit das Ciabatta grob würfeln und in reichlich Olivenöl goldgelb braten. Angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin- und Thymianzweighinzugeben (nach dem Braten wieder herausnehmen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten würfeln, Zwiebeln klein schneiden, mit Olivenöl und Balsamico vermischen, salzen, pfeffern und unter die Brotwürfel geben. Radicchio, Rucola und Löwenzahn waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Die eine Hälfte zusammen mit den Kapernäpfel in den Salat mischen, die andere Hälfte der Blätter zum Garnieren aufbewahren.

Schritt 05

Loup de mer nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste mit einem großen Messer aufbrechen und vorsichtig entfernen. Die Filets herauslösen und mit dem Tomaten-Brotsalat und den Salatblättern anrichten und mit Kapernäpfeln garnieren.

Tipps & Tricks

Alternativ zur Spicyfish "Spezial" Gewürzmischung können Sie Kräuter nach Belieben wie Rosmarin, Thymian, etc. verwenden.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür