

GEBRATENER WOLFSBARSCH MIT FENCHELSALAT



1 mittlerer Wolfsbarsch (ca. 1 kg, ausgenommen und geschuppt)

4 EL Olivenöl
30 g frischer Rosmarin
4 Knoblauchzehen
2 Paradeiser

2 mittlere Orangen
2 rosa Grapefruits
2 Limetten
60 ml Orangensaft
1/2 TL Zitronensaft
2 EL Kristallzucker
3 EL Olivenöl (kaltgepresst)

Fenchelsalat:

2 Fenchelknollen

4 Portionen

1. Für den Salat Fenchelgrün abzupfen und beiseite legen. Fenchel längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Fenchel quer in dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und 10 Minuten ziehen lassen. Fenchel ausdrücken, Flüssigkeit abgießen.
2. Orangen, Grapefruits und Limetten so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Fenchel mit Zitrusfrüchten und -säften, Zucker und ÖL vermischen. Fenchelgrün hacken und unterrühren.
3. Rohr auf 190° C vorheizen. Fischhaut im Abstand von 4 cm nicht zu tief einschneiden. Barsch mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Öl anbraten. Rosmarin und Knoblauch zugeben. Barsch ca. 20 Minuten braten. Paradeiser halbieren. Barsch nach halber Garzeit wenden, Paradeiser zugeben. Barsch ins Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) schieben und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Fisch filetieren, portionieren, mit Sauce, Salat und Paradeisern anrichten.

Sauce Rouille

5 Scheiben Toastbrot (entrindet)
125 ml Milch
1 Briefchen Safran

1 EL Paradeismark
6 EL Mayonnaise
3 Knoblauchzehen (zerdrückt)

Brot klein schneiden, mit Milch, Safran und 1/2 TL Salz aufkochen, umfüllen und abkühlen lassen. Mit Paradeismark und wenig Zitronensaft pürieren und pfeffern.

Quelle: Gusto