

WOLFSBARSCH AUF SALBEI

WOLFSBARSCH AUF SALBEI

Ich habe euch ja schon berichtet - der Salbei wächst mir über den Kopf. Da brauche ich das eine oder andere Rezept wo man etwas verschwenderisch sein darf und so bin ich auf die Idee für diesen Wolfsbarsch auf Salbei gekommen. Der Fisch wird im Ofen gegart und kommt mit einem frischen Salat auf den Tisch.



Zutaten für 2 Personen:

2 Wolfsbarsche

3 große Zweige Salbei

1/2 Zitrone

1 EL Butter

Salz

Für den Salat:

Tomaten, Salatgurke, Blattsalat

Pfeffer & Salz

Essig & Öl

Als Beilage:

etwas Brot oder Kartoffeln

Zubereitung:

Die Auflaufform mit Butter einpinseln und den gewaschenen Salbei hinein legen. Den Fisch von innen mit Salz einreiben und die dünn aufgeschnittene Zitrone und 2-3 Salbeiblätter hinein legen.



Die Fische auf das Salbeibett legen und den Ofen auf 160°C vorheizen.



Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und für 35-40 Minuten in den Ofen schieben. Durch die Folie bleibt er wunderbar saftig. Die Zeit nutzen um den Salat vorzubereiten und das Brot aufzuschneiden oder die Kartoffeln zu kochen.



Den Wolfsbarsch mit Salat und Brot oder Kartoffeln auf den Teller geben. Ich stelle einen Teller für Kopf, Haut und Gräten mit auf den Tisch, so hat man mehr Platz auf dem Teller.

Super zart und saftig!



GEGRILLTER WOLFSBARSCH

GEGRILLTER WOLFSBARSCH

Unter dem Motto „Lesehunger“ wird auf [Shermin's magischer Kessel](#) nach der Verbindung zwischen Lesevergnügen und kulinarischem Highlight gesucht. Nachdem das Event nochmal verlängert wurde bin ich trotzdem schon wieder auf den letzten Drücker dabei - aber ich bin dabei! Ich komme

zwar in letzter Zeit kaum dazu ein Buch zu lesen – früher war das anders – und der Großteil meiner Bücher steht in Kartons verpackt im Keller und wartet auf geräumigere Zeiten (die ja anstehen), aber ein paar Wälzer haben ihren Ehrenplatz und die wurden kurzerhand gesichtet. Gut – die Hannibal Reihe von Thomas Harris wäre wohl etwas gewagt... bei den Thrillern von Jonathan Nasaw bekommt man zwar Lesehunger, aber der Appetit hält sich danach doch stark in Grenzen, beim Blick auf Lauren Weisbergers „Last Night At Chateau Marmont“ fällt mir so gar kein kulinarisches Highlight ein... dann gab es da wohl auch keins... Cody McFayden, Mark Nykanen, Jilliane Hoffmann, Stephanie Meyer, Gear&Gear, viele Bücher, viel Gänsehaut (vielleicht wäre das ein gutes Thema gewesen?) aber keins wo es so richtig klick macht. Da fällt mein Blick auf „The Chronicles of NARNIA“ von C.S. Lewis. Klick, klick, klick! Da wird oft und in ganz verschiedenen Situationen über Essen gesprochen! Ich weis auch wonach ich suche... Im zweiten Buch (oder ersten Film) The Lion, the Witch and the Wardrobe treffen Lucy, Susan, Peter und Edmund auf die Biber. Deren Bau wird wunderbar detailliert beschrieben und man hat das Gefühl als würde man daneben stehen wenn Mrs. Biber die Truppe herzlich empfängt. Die Kartoffeln kochen bereits und Mr. Biber und Peter werden kurzerhand nach draußen geschickt um Fisch zu fangen. Während Mr. Biber sich an sein Loch im Eis setzt und mit bloßen Pfoten und blitzschnell einige Forellen fängt helfen die Mädchen Mrs. Biber das Essen vorzubereiten.

Sie decken den Tisch, schneiden das Brot, es wird sogar beschrieben wie sie die Teller vorwärmen, und für Mr. Biber gibt es ein großes Bier aus dem Fass.

Die Bratpfanne wird erhitzt und während Lucy sich im Biber-Bau umschaute hat man das Gefühl direkt neben ihr zu stehen während sie die Ölgemälde und die vielen Hilfsmittel zum Fischen betrachtet. Sogar das Tischtuch wird beschrieben – das schafft einfach eine tolle Atmosphäre. Ich glaube wenn ich so toll schreiben könnte würde mein Blog fast ohne ein einziges Foto auskommen... aber nur fast...

Dieser einen Szene werden knapp 2 Seiten gewidmet, aber irgendwie erlebt man es wie eine richtige Mahlzeit mit allen dazugehörigen Vorbereitungen und dem Essen selbst. Man kann den frischen Fisch fast riechen und ist fast ein bissl traurig als Mrs. Biber noch einen Kuchen aus dem Ofen zaubert von dem man leider nur lesen und träumen kann.

Bei dieser Szene bekommt man automatisch Hunger auf frischen Fisch mit Kartoffeln und etwas Butter. Ich habe mich gegen Forelle und für Wolfsbarsch entschieden. Der wurde schnell gefüllt und wegen des guten Wetters nicht in der Pfanne sondern auf dem e-Grill zubereitet... und da hätte der eine oder andere gerne mal seine Pfote nach einem der Fische ausgestreckt... Vielleicht bekommt ihr ja auch ein bissl Appetit!



Zutaten für 2 Personen:

2 Wolfsbarsche (je ca. 300g)

1/4 Zitrone

1/2 Bund Petersilie

Salz

200g Kartoffeln

1 EL Butter

Für den Salat:

1/2 Gurke

1/2 Zucchini

Pfeffer & Salz

1 Prise Zucker

1 EL Dill-Öl

2 EL Balsamico Bianco

1 Prise frisch gemahlene rosa Pfefferbeeren

1 kleines Bund Dill

Zubereitung:

Ich reibe die Fische mit Salz aus, dann kommt die Hälfte der Petersilie und die dünn aufgeschnittene Zitrone hinein. Mehr braucht es auch nicht!



So spanne ich den Fisch in die Grill-Formen. Bei mir kommt die Bauchseite immer an die geschlossene Kante weil das Gitter hier dichter zusammen gehalten wird und so wirklich nix rausfallen kann.



Den Fisch reiche ich weiter an Bessere Hälfte, der hat auf Balkonien schon den Grill vorbereitet und ist jetzt wieder mal unser Grillmeister. So kommt der Fisch auf den Grill.



Ich schäle noch schnell die Kartoffeln, schneide sie in Würfel und gebe sie in einen Topf mit kaltem Salzwasser. Aufkochen und 12 Minuten köcheln lassen.

Der Fisch wird regelmäßig gewendet damit die Haut nicht am Grill festklebt.



Insgesamt bleibt er gut 20 Minuten auf dem Grill. Ich kümmer mich noch schnell um den Gurke-Zucchini Salat. Die Gurke und Zucchini in dünne Scheiben hobeln, mit Salz, Pfeffer, rosa Pfefferbeeren und fein gehacktem Dill würzen. Dann mit Balsamico Bianco und Dill-Öl anmachen und noch einige Minuten ziehen lassen.

Dem Fisch geht es auf dem Grill bestens...



... und ich glaube zu diesem Bild muss ich nichts weiter sagen - oder?



Die fertigen Kartoffeln werden abgegossen und mit etwas Butter und der restlichen fein gehackten Petersilie verfeinert. Auf die Teller legen und Richtung Grill bringen.

Der Fisch sieht jetzt super aus...



Wir lösen ihn vorsichtig aus den Formen - aufpassen, dass euch nicht auf die letzten Meter die Haut einreißt - und legen ihn zu den Kartoffeln auf den Teller. Etwas Gurke-Zucchini Salat dazu geben. Bei uns gibt es kein Bier, sondern ein schönes, kühles Glas Weißwein dazu. Wenn alles auf dem Tisch steht kann gegessen werden...

Lasst es euch schmecken!



Mit dabei beim Event:



Meine Buchempfehlung zum Event: