



ZUBEREITUNG

WOLFSBARSCHFILET

MIT SAUCE VIERGE AUF OFENGEMÜSE

ZUTATEN Für 2 Portionen

Sauve Vierge

- 2 Strauchtomaten, reif
- 1 Zitrone
- 1 halbe Knoblauchzehe
- 30 g Kapern nonpareilles
- 50 g Oliven
- Basilikum Blätter
- 50 ml Olivenöl (fruchtig)
- Salz, Pfeffer

Ofengemüse

- 500 g buntes, erntefrisches Gemüse
(z.B. Erbsen, Möhren, Kohlrabi,
bunte Bete, Zuckerschoten,
Zucchini, Kürbis, Spargel,
Spitzpaprika, Artischocke,
Lauch, Rüben)
- 50 ml Olivenöl
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Thymian, Knoblauch, Rosmarin
- 1 Wolfsbarsch, frisch & filetiert

DIE ZUBEREITUNG:

🕒 ETWA 30 MIN.

Der Wolfsbarsch sollte frisch sein – am Besten kurz vor dem Zubereiten erworben werden. Wir empfehlen den Fisch vom Fischhändler filetieren, entschuppen und entgräten zu lassen.

Für die Sauce Vierge den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone filetieren und würfeln, Kapern abtropfen lassen, Oliven entsteinen und das Fleisch in Streifen schneiden. Tomaten vierteln, das Innere entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Basilikum zupfen und in Streifen schneiden. Dann alle Zutaten mischen und das Olivenöl dazu geben. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Alle Gemüsesorten waschen, schälen, schneiden. Beim Schneiden darauf achten, Gemüse, was länger beim Garen benötigt, wie z.B. bunte Bete, feiner zu schneiden als bsw. Spargel, der eine kurze Garzeit hat. Anschließend das Gemüse mischen und Öl, Butter, Kräuterzweige und angedrückte Knoblauchzehe dazu geben. Alles gut durchmischen und mit Salz & Pfeffer würzen. Backpapier auf ein Backblech legen und das Gemüse darauf verteilen. 20 min im auf 165°C vorgeheizten Ofen abschieben.

Das Fischfilet in eine heiße Pfanne mit etwas Olivenöl geben (kurz vor dem Rauchpunkt) und kräftig auf der Hautseite braten. Es empfiehlt sich den Fisch etwas auf der Hautseite einzuschneiden, damit er sich beim Braten nicht zu sehr aufbiegt und dadurch unregelmäßig anbrät. Wenn das Filet fast durch ist, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und umdrehen. Wenn es noch Bratkräuter und etwas Butter gibt, gern dazu geben und mit dem Öl arrosieren.

Auf einem heißen Teller anrichten und sofort genießen.

Für mehr Genuß & Inspiration folgt uns auf Instagram [@kuechenfreunde_catering](https://www.instagram.com/kuechenfreunde_catering) oder abonniert unseren köstlichen Newsletter unter www.kuechenfreunde.net/#newsletter