



Wolfsbarsch aus dem Ofen

Wolfsbarsche sind Raubfische und leben vor allem im Ostatlantik, sie sind auch vor Norwegen, südlich von Island und bis zu den Küsten Marokkos und um die kanarischen Inseln heimisch. Auch im Mittel- und Schwarzen Meer sind Wildbestände anzutreffen. Ein grosser Teil der auf dem Markt angebotenen Wolfsbarsche stammt aus Aquakulturen im Mittelmeer. Er kann bis zu einem Meter lang werden. Exemplare aus Zuchtfarmen sind meist etwa 40cm lang und wiegen 300-500g.

Mit seinem feinen, aromatischen und feinfaserigen Fleisch ist er einer beliebtesten Speisefische. Er schmeckt gebraten und vor allem als ganzer Fisch zubereitet vorzüglich und besitzt eher wenige und grobe Gräten, die sich gut entfernen lassen. Er sollte nicht zu kräftig gewürzt werden, um seinen delikaten Geschmack nicht zu überdecken.

Der Wolfsbarsch wird auch "Loup de mer" genannt. Unter dem gleichen Namen wird auch der Seewolf gehandelt, was zwar eine korrekte Übersetzung ist, aber zu Verwechslungen und einer Enttäuschung führen kann, da der Seewolf qualitativ dem Wolfsbarsch nicht annähernd gleichkommt.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Wolfsbarsch ca. 500g
- 1/2 handvoll glatte Petersilie
- 4-5 kleine Salbeiblätter
- 1-2 kleine Knoblauchzehen
- 2El Weisswein
- 2Tl Zitronensaft
- 2El Olivenöl
- 2 Datteltomaten (Piccadilly)
- 80g Zucchetti
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Wolfsbarsch entschuppen: Dazu ein scharfes, senkrecht gestelltes Messer von der Schwanzflosse her mit leichtem Druck über die Schuppen ziehen (So etwa wie beim Barbier). Danach den Fisch unter fließendem Wasser abspülen.

Wolfsbarsch innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Zitronensaft einpinseln.

Kräuter und Knoblauch hacken und mit 1Tl Olivenöl vermischen, die Hälfte davon in den Bauch füllen.

Tomaten entkernen und klein würfeln, Zucchini klein würfeln.

Ofen auf 180° vorheizen.

Fisch auf ein Backpapier legen. Den Rest der Kräuter darauf verteilen, Zucchini und Tomaten darüber streuen, leicht salzen und pfeffern und mit Weisswein und Olivenöl beträufeln.

Backpapier über den Fisch klappen und an den Enden wie bei einem "Zähti" zudrehen. Päckli in der Mitte mit einer Küchenschnur leicht einbinden, damit es beim Garen nicht aufgeht.

Wolfsbarsch 45 Minuten im Ofen garen (Kleinere Exemplare 35-40 Minuten).

Päckli am Tisch öffnen, die Filets auslösen und mit den Kräutern und Gemüse anrichten.







