

# Wolfsbarsch mit Zwiebelsauce aus dem Backofen

## Schnelles einfaches Gericht



**Für 4 Personen:**

Für de Fisch:

4 Wolfsbarsch ca. 400-600g. 2 Eß. Olivenöl, Pfeffer, Fleur de Sel Mediterran

Für die Sauce

400 ml Weißwein, 200 ml Wasser, Fleur de Sel Mediterran, 1 Eß Zucker, 1-2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel in Scheiben geschnitten, 1 Eß. Mehl. 3 Lorbeerblätter, 1 Eß. Zitronensaft,  
1 Tütchen Paellagewürz. 2 Eß. Butter, 4 Eß. bestes Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 170 Grad Celsius Ober/Unterhitze vorheizen.

Fisch gründlich innen und außen abwaschen, eventuell noch entschuppen mit Küchenpapier abtrocknen! Auf jeder Seite 3 mal schräg einschneiden. Die Bauchöffnung nach hinten weiter einschneiden. Den Fisch mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Backblech mit dem Olivenöl einpinseln! Den Fisch mit der geöffneten Bauchseite nach unten auf das Backblech stellen und in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben! Nun braucht dieser ca. 20-25 Min. testen ob sich die Rückenflosse leicht rausziehen lässt! Sobald sich die Rückenflosse löst ist der Fisch gar!

Zubereitung der Sauce

Die Butter in einen Topf geben, den Knoblauch reinpressen. Sobald er leicht Farbe hat, die Zwiebelringe dazu und nochmals 2 Minuten weiterdünsten. Alles mit dem Mehl bestäuben, und eine leichte Mehlschwitze zubereiten. Dann mit Weißwein und Wasser ablöschen und mit dem Schneebesen klumpen frei verrühren. Das Paellagewürz, Zitronensaft und das Lorbeerblatt dazugeben. Alles ca. 10 Min. einkochen lassen. Mit Fleur de Sel, Zucker und Pfeffer abschmecken. Olivenöl dazu Dann die Sauce über den Fisch geben. Sollte der Fisch nach insgesamt 20 Minuten noch keine Farbe haben, dann den Backofen auf 230 Grad grillen stellen

Den Ofen ausschalten, den Fisch rausholen und sofort die Teller für 3 Minuten in den Ofen rein:

Die Teller müssen warm bis Heiß sein, sonst kühlt das Gericht zu schnell aus!

Anrichten:

Den Fisch auf einen Teller geben und die Sauce ringsum verteilen. Mit Brot, oder Rosmarinkartoffel und Salat servieren

**Meinen Riesling von oder den Sauvignon Blanc von Tooitskloof dazu reichen!**

