

Lachsforelle/Wolfsbarsch aus dem Backofen

Schnelles einfaches Gericht



Für 4 Personen:

Für de Fisch:

2 Lachsforellen/Wolfsbarsch ca. 600-800g, 4 Eß. Olivenöl, Mix-Pfeffer, Fleur de Sel

Selleriepüree

800 g Knollensellerie, 1 Zwiebel, 0,25 l Milch, 0,25 l Sahne, 100 g Butter, Salz

Prosecco-Schaum

500 ml Milch, 100 ml Prosecco oder Sekt, trocken, Fleur de Sel, Zucker

Zubereitung:

Backofen auf 160-170 Grad Celsius Ober/Unterhitze vorheizen.

Selleriepüree zubereiten (Siehe unten)

Fisch gründlich abwaschen, mit Küchenpapier abtrocknen! Backblech mit dem Olivenöl einpinseln!
Den Fisch auf das Backblech geben und in den Ofen auf die mittlere Schiene einschieben! Nach ca. 25-30 Min. testen ob sich die Rückenflosse leicht rausziehen lässt! Sobald sich die Rückenflosse löst ist der Fisch gar!

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

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

Selleriepüree:

Den Sellerie und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Milch und Sahne ca. 25-30 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Flüssigkeit abgießen.

(aber unbedingt auffangen!) und das Gemüse pürieren. Danach durch ein Sieb streichen und nochmals erhitzen, Salz und Butter unterheben. Eventuell etwas von dem Milch-Sahne-Gemisch zufügen, damit die Masse geschmeidig bleibt.

Prosecco oder Sekt-Schaum:

Milch und Prosecco oder Sekt mit etwas Fleur de Sel und Zucker aufkochen, mit dem Stabmixer aufschäumen.

Anrichten:

Das Selleriepüree jeweils als Quadrat in die Mitte der vorgewärmten Teller geben, den Fisch mit einer Gabel enthäuten, das Fleisch vorsichtig mit einem Löffel lösen und auf das Püree anrichten. Den Prosecco- oder Sekt-Schaum an einer Seite angießen. Und mit dem Mix-Pfeffer und Fleur de Sel würzen

Meinen Prosecco von Villa Sandi oder den Sauvignon Blanc von Tooitkloof dazu reichen!

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

Bild 5

Bild 6

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!

