

Geschmorter Wolfsbarsch



Zutaten für zwei Personen:

2 Wolfsbarsche, vom Fischhändler ausgenommen, Köpfe entfernt

Salz

Mehl

4 EL Olivenöl

1 Zitrone, möglichst unbehandelt

einige Thymianzweiglein

75 ml trockener Weißwein

100 ml kräftige Gemüsebrühe

1. Ausgenommene Wolfsbarsche gut waschen und trocknen. Kräftig innen und außen mit Salz würzen, in Mehl wälzen und abklopfen.

2. In 3-4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf jeder Seite ca. 3 min anbraten, dabei vorsichtig wenden. Mit 75 ml Weißwein ablöschen, 100 ml kräftige Gemüsebrühe zugießen. In die Öffnung jeweils einige Thymianzweige und eine Zitronenscheibe stecken.

3. Deckel schließen und den Fisch auf milder Hitze etwa 30 Minuten gar ziehen lassen. Zwischendurch nachsehen, ob noch

genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist.

4. Nach dem Herausnehmen der Fische den Bratensatz mit der verbliebenen Flüssigkeit zu einer Sauce rühren, gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen.

Hinweise:

Dazu passt zum Beispiel gedämpftes Gemüse mit geklärter Butter, aber auch ein Kartoffelgratin.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Wolfsbarsch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 26.08.2023