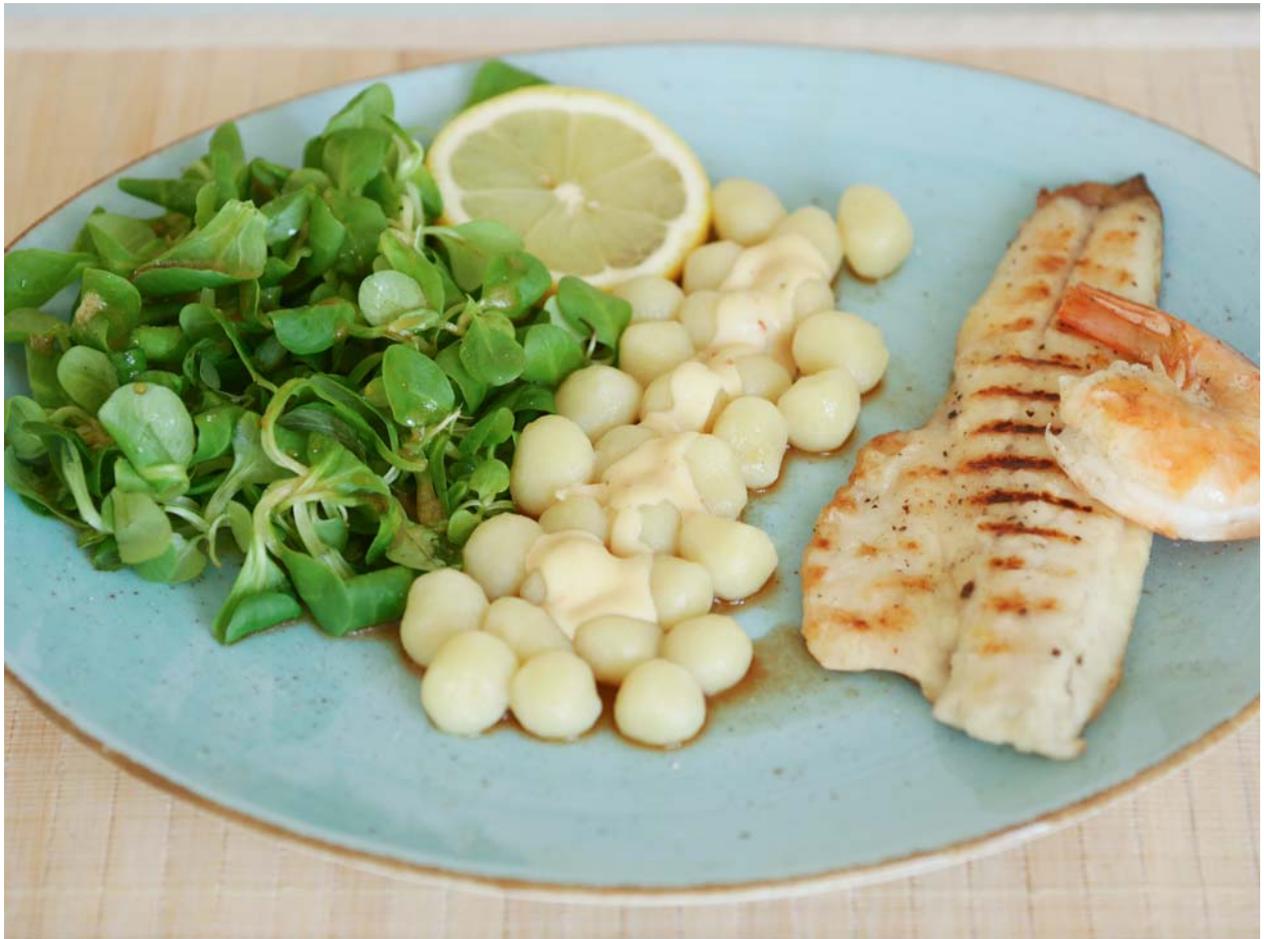


Gegrilltes Wolfsbarschfilet mit Mini-Gnocchi und Feldsalat



Zutaten für 3 Personen:

3 Wolfsbarschfilets
3 Garnelen easy peel (TK)
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Mehl
Olivenöl
250 g Mini Gnocchi
90 g Feldsalat
Sauce:
100 ml Weißwein
150 ml Sahne
1/2 TL Gemüsebrühpulver
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Chiliflocken
Salatsauce:
2 Msp Salz
2 EL Balsamico
1/2 EL Honig
4 EL neutrales Öl
1 EL Olivenöl, 1 EL Wasser

1. Feldsalat gründlich waschen und verlesen. Salatsauce rühren. Feldsalat darin wenden.
2. Für die Sauce den Wein auf etwa 1/3 einköcheln, Sahne mit Brühpulver würzen, Knoblauchzehen schälen und halbieren und Sauce mit allen Zutaten etwa 10 min köcheln. Lorbeerblätter und Knoblauchzehen wieder entfernen. Eventuell noch mit Wasser verdünnen.
3. Wolfsbarschfilets nochmals auf Gräten untersuchen. Kurz innen mit wenig Zitronensaft säuern. Dann trocknen. Auf beiden Seiten gut salzen und pfeffern. In Mehl

wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dünn mit Öl einstreichen, noch besser dünn besprühen.

4. Grillpfanne dünn mit Olivenöl einstreichen, auf nicht zu hohe Hitze vorheizen, Filets und Garnelen auflegen und auf jeder Seite etwa 3 min grillen, die Filets zuerst auf der Innenseite. Nach dem Umdrehen die Grillpfanne mit Alufolie abdecken. Die Garnelen eventuell schon vorher herausnehmen, sie dürfen nicht zu lange braten.

5. Mini-Gnocchi nach Packungsanleitung in kochendem Wasser garen.

Hinweise:

Auch gut mit Marktgemüse und frittierten Kartoffelecken, siehe dazu eigene Rezepte.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fisch, Wolfsbarsch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.08.2023