

Rezept

Ceviche vom Loup de Mer

Ein Rezept von Ceviche vom Loup de Mer, am 28.03.2025

Zutaten

1 Loup de Mer (800-1000 g)	½ Salatgurke
2 grüne Tomaten	2 Stangen Staudensellerie
1 Zitrone	1 EL klarer Reisessig
1 EL Olivenöl	Salz
2 Frühlingszwiebeln	2 Stängel Koriandergrün
2 Stängel Dill oder Fenchelgrün	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 9 g F, 37 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Wolfsbarsch gründlich mit einem normalen Speisemesser schuppen, indem man damit immer wieder gegen die Schuppenrichtung des Fisches streicht (Bild 1). Am besten macht

2. Dann den Loup de Mer von der Afteröffnung her bis unter die Kiemen einschneiden und unter fließendem Wasser die Eingeweide herausnehmen. Gut kontrollieren, ob die Bauchhöhle sauber ist. Den Fisch auf die Seite legen und mit einem scharfen, flexiblen Messer hinter den Kiemen quer einen Schnitt bis zur Hauptgräte machen. Das Messer leicht schräg halten und an der Gräte entlang bis zum Schwanz durchziehen (Bild 2). Wenn nötig, die Bauchgräten entfernen. Auf der anderen Seite genauso verfahren. Zum Schluss die Karkasse entfernen und zusammen mit den Eingeweiden entsorgen.

3. Die Filets auf der Hautseite wieder quer vor sich legen. Mit der einen Hand das Filetende festhalten, gleich daneben das Messer, das in der anderen Hand liegt, ansetzen und wieder schräg an der Haut entlangziehen (Bild 3), bis das Filet komplett von der Haut gezogen ist. Filets mit einem scharfen Messer quer in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

4. Die Gurke putzen, schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen, bei Bedarf entfädeln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse zum Fisch in die Schüssel geben.

5. Die Zitrone auspressen. Den Reisessig mit dem Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz vermischen und unter die Fisch-Gemüse-Mischung heben.

6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander sowie Dill oder Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln und Kräuter unter den Salat mischen. Diesen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Tellern mit einem Serviering anrichten, mit Kräutern dekorieren und sofort servieren (Bild 4).