

Rezept

Wolfsbarsch mit Walnussauce

Ein Rezept von Wolfsbarsch mit Walnussauce, am 30.03.2023

Zutaten

FÜR DEN FISCH:

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 Wolfsbarsch (Loup de mer, ca. ,2 kg, geschuppt und ausgenommen) | grobes Meersalz |
| 1 Bund Koriandergrün | 5 Knoblauchzehen |
| 2 EL Semmelbrösel | grober Pfeffer |
| einige Zitronenachtel zum Beträufeln | 2 EL Olivenöl |

FÜR DIE SAUCE:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 65 g Walnusskerne | 6 EL Zitronensaft |
| grobes Meersalz | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 2 EL Olivenöl | |

AUSSERDEM:

- | | |
|--------------|--------------------|
| Fischgriller | Öl zum Bestreichen |
|--------------|--------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Wolfsbarsch waschen und trocken tupfen. Den Schwanz und die Flossen auf dem Rücken und auf den Seiten abschneiden. Den Fisch rundherum mit etwas grobem Meersalz abreiben und nochmals waschen. Trocken tupfen und auf beiden Seiten im Abstand von 5 cm schräg bis auf die Gräten einschneiden.
2. Für die Marinade Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen (die Stängel nicht wegschmeißen). Beides im Mörser mit 1 guten Prise Meersalz zerstampfen, mit Pfeffer würzen.
3. Die Korianderstängel in die Bauchhöhle des Fisches füllen. Den Fisch außen und innen mit der Marinade einreiben, mit Folie abdecken und ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.
4. Für die Sauce die Walnüsse grob zerkleinern. Mit Zitronensaft, etwas Meersalz, Cayennepfeffer und Olivenöl im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce mixen.

5. Den Grill anheizen. Den Fischgriller innen gut ölen. Die Bauchhöhle des Fisches mit den Semmelbröseln ausstreuen und die Fischhaut mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Wolfsbarsch in den Fischgriller klemmen.
-
6. Wolfsbarsch auf den Rost legen und bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 7 - 10 Min. grillen, dabei ab und zu mit Olivenöl bestreichen. Beim Wenden stets über die Rückenseite umdrehen, sonst tropft Fischsud aus der Bauchhöhle auf die Kohlen. Dann Rost höher hängen und den Fisch bei etwas schwächerer Hitze noch weitere 10 Min. pro Seite grillen, bis sich das Fleisch leicht von den Gräten lösen lässt. Fisch enthäuten, portionieren und mit der Sauce und den Zitronenachteln zum Beträufeln servieren.