

Wolfsbarsch gebraten mit warmem Panzanella

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarsch mit Haut, à 150 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Meersalz	Piment d'Espelette

Für den Panzanella:

4 Scheiben Baguette	200 g Kirschtomaten	50 g getrock. Öl-Tomaten
50 g halbgetroc. Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Babyspinat	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	100 ml Tomatensauce
1 EL Taggiasca-Oliven	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Estragon
Olivenöl	Salz	

Für den Wolfsbarsch:

Die Gräten vom Fisch entfernen und auf der Hautseite leicht anritzen.

Leicht salzen und auf der Hautseite in Öl maximal 3-4 Minuten kross anbraten und die Temperatur reduzieren. Thymian und angeprückelte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Salt Flakes und Piment despelette würzen.

Für den Panzanella:

Baguette in Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Baguettescheiben darin rösten und wenden. Mit der angeprückelten Knoblauchzehe die Scheiben einreiben und anschließend in Croûtons klein schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Etwas Chili hacken, mit in die Pfanne geben. Kirschtomaten halbieren, dazugeben und salzen. Alles durchschwenken. Getrocknete Tomaten in Öl und halbgetrocknete Kirschtomaten klein schneiden, Oliven halbieren und zusammen mit der Tomatensauce hinzufügen. Basilikum- und Estragonblättern abzupfen, grob hacken, zugeben und noch einmal durchschwenken. Bei Bedarf Babyspinat dazugeben.

Warmen Panzanella auf Tellern anrichten, den Fisch darauf setzen und die Croûtons dazwischen geben. Olivenöl drum herum träufeln und servieren.

Cornelia Poletto am 09. Juni 2023