

Zweierlei vom Wolfsbarsch mit Mangold

Für 2 Portionen

300 g Wolfsbarschfilet	1/2 Mangold	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Limette	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Den Wolfsbarsch filetieren, die Hälfte davon in feine Streifen schneiden und klein hacken. Das Ganze in eine Schüssel geben. Den gehackten Wolfsbarsch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das zweite Stück mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit heißem Olivenöl (sonst bleibt die Haut in der Pfanne haften) anbraten. Den Mangold waschen, in feine Stücke schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen. Gehackten Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig Chili dazugeben. Zum Anrichten die Mangoldblätter auf einen Teller legen. Dann das Wolfsbarschfilet mit dem kalten Tatar auf das Gemüse geben. Abschließend mit Pfeffer, Limettensaft und Olivenöl würzen.

Steffen Henssler am 18. 08. 2011