



FLEISCHBOUTIQUE
GEWÖLBEKELLER
HOF DER SINNE
CATERING
EVENTS

Wolfsbarsch

Zutaten für Grundrezept:

Wolfsbarsche
Meersalz
Pfeffer
2 TL Butter
½ Bio-Zitrone
1 Bund Thymian
2 TL Honig
4 TL dunkler Balsamicoessig

Zubereitung

Den ganzen Wolfsbarsch zunächst entschuppen: Dafür den Fisch am besten in eine große Tüte stecken - mit dem Kopf voran.

So bleiben die Schuppen in der Tüte und die Küche sauber.

Nun den Wolfsbarsch mit einem Entschupper oder mit der Rückseite eines Tafelmessers Richtung Kopf entschuppen und ihn dabei kräftig am Schwanz festhalten.

Wolfsbarsch sorgfältig von innen und außen waschen, die restlichen Schuppen entfernen und trocken tupfen.

Wolfsbarsch von innen und außen salzen und pfeffern, mit einem Messer mehrfach bis auf die Gräte einschneiden und Butter in die Einschnitte streichen.

Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit Thymian in den Bauch geben.

Grillrost und gegebenenfalls Wolfsbarsch mit Öl einreiben und bei mittlerer Temperatur für 15 bis 20 Minuten grillen.

Wolfsbarsch möglichst nur einmal wenden.

Sobald sich die Schwanzflosse leicht abziehen lässt, ist der Fisch gar.