

# Fischtipps



## Meerbarbe

### Lebensraum

Mittelmeer, an den Küsten von Spanien, Frankreich und England sowie Nordwest-Afrika

### Gewichte · Angebotsformen

als ganzer Fisch, 250-500 g, ausgenommen und ungeschuppt

### Verfügbarkeit

ganzjährig

*Meerbarben, auch Rotbarben genannt, leben in kleinen Schwärmen auf Sand- und Schlammgründen. Man nennt sie auch Schnepfen des Meeres, weil sie wie die Schnepfen keine Galle haben.*

Das erfreut die Feinschmecker, denn aus diesem Grund ist auch die sonst bittere Leber eine begehrte Delikatesse. Die Meerbarben waren auch bei den berühmten römischen Gelagen ein gern gesehener Leckerbissen, so daß hohe Liebhaberpreise für diesen Fisch bezahlt wurden. Ihr Fleisch ist fein und mager und vielfältig zuzubereiten.

### Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	107 kcal	Eiweiß	20,1 g
Joule	450 kJ	Fett	2,0 g

# Meerbarbe *gedünstet mit Kokosmilch, Curry, Tomaten u. Zitronenscheiben*



*6 Stk. Meerbarben, 400 g Reis, 2 Tomaten, 3 Chillischoten, 2 Knoblauchzehen, 3 Jungzwiebel, 150 cl Kokosmilch, 200 g Sauerrahm, Curry, frischer Ingwer, 2 Zitronen, Olivenöl*

1. Fisch ausnehmen und putzen.
2. Tomaten, Knoblauch, Jungzwiebel und Chilli klein schneiden.
3. Tomaten mit Knoblauch und Chilli in Olivenöl abbraten, mit etwas Curry und Jungzwiebel weiterbraten.
4. Kokosmilch und Sauerrahm löffelweise unter ständigem Rühren hinzufügen, reduzieren lassen und mit ein wenig Ingwer und den Saft einer Zitrone würzen.
5. Reis kochen und Fisch im Steamer dämpfen.

*Meerbarben auf Curry-Kokosmilchsauce setzen und mit Reis und Zitronenscheiben anrichten.*

# Meerbarbe *auf rotem Paprikaschaum, mit gebratenen Polentascheiben*



*12 Stk. Meerbarben, 500 g Polenta, 3 rote Paprika, 100 cl Obers, 2 ganze Thymianzweige, Olivenöl, Salz*

1. Polenta in Salzwasser kochen, in Kastenform gießen und abkühlen lassen.
2. Fisch ausnehmen und putzen.
3. Rote Paprika waschen, in große Stücke schneiden und ins Backrohr legen. Etwa eine Stunde bei mittlerer Hitze mild garen. Danach Paprika von Haut befreien, klein schneiden und mit ein wenig Obers, frischem Thymian und Salz vermengen und mit einem Stabmixer pürieren.
4. Ausgekühlte Polenta in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl braten.
5. Fisch im Steamer dämpfen.

*Meerbarben mit Olivenöl bestreichen, auf rotem Paprikaschaum setzen und mit Polentascheiben anrichten.*