

Fischtipps



Wolfsbarsch Meeresfische

Lebensraum

Ostatlantik, Nordsee, Ostsee, Mittelmeer

Gewichte · Angebotsformen

von 100-200 g, 500-800 g und 800-1200 g ganz, ausgenommen

Verfügbarkeit

ganzjährig; Hauptsaison: März – Dezember

Der Wolfsbarsch gehört als Loup de mer in Frankreichs feiner Küche zu den begehrtesten Fischen.

Er hat alle Merkmale eines feinen und edlen Fisches. Weil er als Einzelgänger schwer in Netz geht, wird der Wolfsbarsch vornehmlich mit einer Mehrfachangel gefischt. Die aufwendige Fangmethode begründet auch den relativ hohen Preis. Der Wolfsbarsch patrouilliert allein oder zu mehreren in seinem jeweiligen Revier und stößt aus heiterem Himmel in Fischschwärme hinein, um Beute zu machen. Das Fleisch des Wolfsbarsches ist weiß, mit feinem Aroma

und fest. Seine Haut ist ebenfalls sehr wohlschmeckend, aber schuppenreich. Am besten schmeckt er mit seiner Haut, geschuppt, in einer Salzkruste gegart.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	89 kcal	Eiweiß	18,2 g
Joule	374 kJ	Fett	1,4 g

Wolfsbarsch *geschmort mit Tomaten und Fenchel*



6 Stk. Wolfsbarsch, 4 große Fleischtomaten, 3 Knoblauchzehen, 2 Zwiebel, 3 ganze Fenchelknollen, 500 g halb gekochte Erdäpfel, 150 cl Weißwein, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 2 Zitronen

1. Fisch putzen und ausnehmen.
2. Tomaten, Knoblauch und Zwiebel klein schneiden. Fenchel waschen, halbieren und Strunk entfernen. Vorgekochte Erdäpfel halbieren.
3. In eine Terrine geputzten Fisch mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebel, Fenchel und halb gekochten Erdäpfel legen, mit ein wenig Weißwein begießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl beträufeln.
4. Im Backrohr etwa 30 Minuten garen.

Wolfsbarsch auf Tomaten-Fenchel-Gemüse setzen und mit einer Zitronenscheibe am Tellerrand garniert, servieren.

Wolfsbarschsuppe *mit Safran, Tomaten, Weißwein und Lorbeer*



1 kg Wolfsbarsch, 1,5 l Wasser, 0,5 l trockenen Weißwein, 150 g Miesmuscheln, 4 Tomaten, 250 g Lauch, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, 30 g Petersilie, 2 g Safran, Salz, Pfeffer

1. Fisch putzen, ausnehmen, entgräten und filetieren.
2. Tomaten, Zwiebel, Lauch und Knoblauch würfelig schneiden.
3. Suppe mit 2 geschnittenen Tomaten, Lauch, Knoblauch, sowie Weißwein, Lorbeer, Petersilie, Wasser und Fischkarkasse ansetzen. Etwa eineinhalb Stunden bei mittlerer Hitze köcheln.
4. Anschließend Suppe abseihen, mit Safranfäden, Salz und Pfeffer würzen und darin den Fisch und ein paar Muscheln, restlichen Tomaten sowie Zwiebel etwa 4 bis 5 Minuten pochieren.

Wolfsbarschsuppe mit einem Lorbeerblatt am Tellerrand garnieren und sofort servieren.