AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	Spanien

GEBACKENER WOLFSBARSCH AUF KARTOFFELBETT



Rezept: Ferran Adrià. Das Familienessen. Edel 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der spanische Spitzenkoch Ferran Adrià gibt uns einige Tricks an die Hand, um ganze Fische zuhause perfekt hinzukriegen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Kartoffeln, mittelgrosse	4	Wolfsbarsch à 300 g
4	Tomate	4 Zw	Thymian
2	Zwiebel	4 Zw	Rosmarin
6 Zehe	Knoblauch	6 EL	Olivenöl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Karoffeln rüsten und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, Tomaten in 1 cm dicke Scheiben und die Zwiebeln in dünne Scheiben. Die Knoblauchzehen grob zerdrücken.
2. Etwas Olivenöl in eine grosse Bratform geben. Die Hälfte der Kartoffeln, der Tomaten und der Zwiebeln darin verteilen. Salzen und pfeffern. Die restlichen Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln drüber geben und mit dem Knoblauch und den Kräutern bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.
3. Bratform mit Alufolie zudecken und 30 Min. garen.
4. Fisch schuppen. Bauchhöhle unter fliessendem Wasser ausspülen. Kiemen, Seiten- und Schwanzflossen entfernen. Den Fisch auf beidseits 3x tief einschneiden. Innen und aussen würzen. Fein mit Olivenöl bepinseln.
5. Die Alufolie vom Gemüsebett nehmen, den Fisch drauf legen. Die Ofenhitze auf 190° C erhöhen und den Fisch auf dem Kartoffelbett offen für 12 Min. garen. Mit Thymian und Rosmarin garnieren und mit Olivenöl beträufeln.