AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

LOUP DE MER À LA BORDELAISE MIT SELLERIE-PÜREE

Rezept: Thomas Martin. Meine Jakobsleiter. Südwest Verlag 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die in Frankreich servierten Loup de mer stammen immer aus dem Mittelmeer. Im deutschen Sprachraum wird der Fisch als Wolfsbarsch verkauft und kann auch aus dem Atlantik stammen. Der feste Fisch eignet sich für eine Rotwein-Sauce.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Wolfsbarschfilet, mit Haut	50 g	Butter
4 EL	Olivenöl	4 dl	Sauce bordelaise
1 Zw	Thymian	400 g	Sellerie-Püree
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Den Wolfsbarsch leicht salzen. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fischstücke mit der Hautseite nach unten einlegen. Fangfrischer Fisch wölbt sich in der Pfanne und sollte deshalb zu Beginn mit einer Bratschaufel flachgedrückt werden.
2. Bei mittlerer bis starker Hitze auf der Hautseite braten, nicht wenden. Die Hautseite soll kross und goldbraun werden.
3. Thymian auf die Filetstücke legen und die Butter in die Pfanne geben. Die Filets mit einem Löffel mehrmals mit der heissen Butter übergiessen. Die Filets sollten innen noch glasig sein. Mit Pfeffer würzen. Sofort servieren.
4. Zum Anrichten auf den vorgewärmten Tellern je ein Streifen Sellerie-Püree ziehen. Die Fischstücke daneben setzen und mit der Sauce umgiessen.

WEINTIPP: Dazu passt ein leichter, roter Bordeaux.