

Léa Linster präsentiert:

Wolfsbarsch in Salzkruste mit Tomaten-Salsa und Ofengemüse

Zutaten für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarsch von ca. 800g
3-4 kg grobes Meersalz
Ca. 200 ml Wasser

Zutaten für die Tomaten-Salsa:

6 Tomaten
100g Pequillus (kleine, geschälte, spanische Paprika)
1 Schalotte
2 Limetten
1 Knoblauchzehe
½ Bund Minze
½ Bund Basilikum
1 Zweig Thymian
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer und Pimente d' Espelette
Tabasco

Zutaten für das Ofengemüse:

3 Paprika (1 rote, 1 grüne, 1 gelbe)
4 Tomaten
2 rote Zwiebeln
1 Zucchini
1 Aubergine
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Olivenöl und Pimente d' Espelette

Zubereitung Wolfsbarsch:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Wolfsbarsch entschuppen, die Kiemen entfernen und unter fließend kaltem Wasser abspülen.

Mit Küchenpapier abtupfen und den Thymianzweig in die Bauchhöhle legen. Jetzt das Meersalz mit ca. 200 ml Wasser mischen und ¼ davon auf ein grosses Ofenblech streichen (ca. 1 cm Dicke). Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salz bedecken. Alles schön glattstreichen und festdrücken. Den Fisch ca. 15 Minuten im Backofen backen. Dann den Ofen ausschalten – die Klappe leicht öffnen und abermals 10 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Zubereitung Tomaten-Salsa:

Die Tomaten schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Ebenfalls die Piquillus in feine Würfel schneiden, Knoblauch und Schalotte schälen und klein schneiden. Dann die Limettenschale mit einer Reibe über die Tomaten reiben und den Saft der Limette zugeben. Nun die Blätter von Basilikum und Minze von den Stengeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Jetzt wird alles in einer Schale vermischt und mit Tabasco, Pimente d' Espelette und Salz abgeschmeckt. Zum Schluss das Olivenöl zugeben und gut verrühren.

Zubereitung Ofengemüse:

Das komplette Gemüse wird gewaschen. Dann werden die Paprika entkernt und in grobe Streifen geschnitten. Die Tomaten werden entstrunkt und geachtelt, die Zucchini halbiert und in grobe Balken geschnitten. Die Aubergine wird geviertelt und in Scheiben geschnitten. Die roten Zwiebeln werden geschält und ebenfalls geachtelt. Jetzt wird das Gemüse gut gemischt und auf einem Backblech verteilt. Das Olivenöl wird in eine kleine Schüssel gegeben. Die Zesten einer Zitrone, den Saft einer Zitrone, 2 gehackte Knoblauchzehen und Pimente d'Espelette zugeben. Das Gemüse salzen und die Oelmischung darüber verteilen. Bei etwa 180 Grad 15 bis 20 Minuten garen. Nach Belieben frische Kräuter darüber schneiden.