



Fisch Rezepte

Seewolf mit Gemüse

(Zutaten für 4 Personen)

800 g Seewolf-Filets
250 ml Riesling
750 ml Wasser
2 unbehandelte Zitronen
1 Lorbeerblatt
2 TL Salz, Knoblauchpfeffer
2 Knoblauchzehen
4 Rispen Tomaten, 2 Avocados
20 schwarze entsteinte Oliven
1 Stange Lauch, 2 Schalotten, 1 Paprika
1 Zucchini
2 EL Olivenöl, 1 EL Butter
600 g feste kleine Kartoffeln

Zubereitung

1. *das Gemüse zubereiten:*
2. Die Avocados entkernen, die Frucht schälen und würfeln und mit Zitronensaft beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird.
3. Die Tomaten fein würfeln.
4. Jetzt die Knoblauchzehen und die Schalotten würfeln und die Oliven halbieren. Den Lauch in grobe Scheiben schneiden.
5. Die Zucchini halbieren und die beiden Hälften in dünne Scheiben schneiden, die Paprikaschoten grob würfeln.
6. Das Olivenöl in einer Stielkasserolle erhitzen und den Lauch, die Knoblauchzehen und die Schalotten bei geringer Hitze kurz Garen bzw. Anschwitzen.
7. Nun die Tomaten, Avocados, die Zucchini, die Paprika und die Oliven hinzugeben und das Ganze langsam erhitzen (nicht kochen!). Zum Schluss mit Salz und Knoblauchpfeffer abschmecken.
8. *die Fischfilets zubereiten:*
9. Die Seewolf-Filets unter fließendem Wasser gründlich waschen und danach trockentupfen.
10. Das Wasser, den Riesling, das Lorbeerblatt und 2 TL Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
11. Eine Zitrone grob würfeln und zusammen mit den Seewolf-Filets hinzugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.



<https://www.fischlexikon.eu>

12. die Kartoffeln zubereiten:

13. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20-25 Minuten kochen.

14. Nun die Kartoffeln abgießen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun braten.

15. Die Seewolf-Filets zusammen mit dem Gemüse und den Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Hinweis:

Seewölfe werden im Handel auch *Steinbeißer* genannt. Nur der *Gestreifte Steinbeißer* und der *Gefleckte Seewolf* sind kulinarisch von Bedeutung. Ihr helles Fleisch ist fest und elastisch und besitzt einen äußerst delikaten Geschmack. Das Fleisch eignet sich zum Dämpfen, Pochieren und zum Braten. Es sollte nicht zum Grillen verwandt werden.