Wolfsbarsch Loup de mer ganz fangfrisch

Produktinformationen: Wolfsbarsch Loup de Mer – ganz, fangfrisch

Wolfsbarsch (Loup de Mer) – Mediterraner Genuss in Perfektion

Unser **ganzer Wolfsbarsch** – auch bekannt als **Branzino** oder **Seebarsch** – ist ein echter Klassiker der Mittelmeerküche. Sein **zartes, weißes Fleisch**, der **milde Geschmack** und die **vielseitige Zubereitung** machen ihn zur ersten Wahl für Fischliebhaber und Feinschmecker.

Der Fisch stammt aus **kontrollierter, nachhaltiger Aquakultur** und wird nach dem Fang **fangfrisch ausgenommen und vakuumiert** geliefert – bereit für den Grill, Ofen oder die Pfanne.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Fangfrischer Wolfsbarsch** – direkt aus dem Mittelmeerraum
- **Zartes, grätenarmes Fleisch** – ideal für alle Zubereitungsarten
- **Schon ausgenommen geliefert** – sofort küchenfertig
- **Reich an Omega-3-Fettsäuren & Eiweiß**
- **Feinster Geschmack** – mild, saftig und elegant im Aroma
- **Vielseitig verwendbar** – für Grill, Backofen, Dampfgarer oder Pfanne

Rezept: Wolfsbarsch im Ofen mit Kräutern & Zitrone

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2 Personen

📦 **Zutaten:**

- 1 ganzer **Wolfsbarsch** (600–800 g), **küchenfertig**
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- 50 ml Weißwein (optional)
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

1. **Backofen vorheizen:**

Auf **200 °C (Ober-/Unterhitze)** oder **180 °C Umluft** stellen.

2. **Fisch vorbereiten:**

Den Wolfsbarsch innen und außen abspülen, trocken tupfen und mit **Salz und Pfeffer** würzen.

3. **Würzen & füllen:**

Zitronenscheiben, Kräuter und Knoblauch in den Bauchraum geben.

4. **Backblech vorbereiten:**

Leicht mit **Olivenöl** bepinseln, Fisch darauflegen und mit Öl beträufeln. Restliche Zitronenscheiben um den Fisch verteilen. Optional: Weißwein angießen.

5. **Backen:**

Für **25–30 Minuten** garen – der Fisch ist fertig, wenn sich die Rückenflosse leicht lösen lässt.

6. **Anrichten:**

Auf einer Servierplatte mit Petersilie garnieren und mit Zitronenscheiben servieren.

Beilagenempfehlung:

- **Ofenkartoffeln** oder **Rosmarinkartoffeln**
- **Gegrilltes mediterranes Gemüse** (z. B. Aubergine, Paprika, Zucchini)
- **Blattsalat mit Zitronen-Olivenöl-Dressing**
- **Knuspriges Baguette** mit Aioli oder Oliventapenade

Zubereitungsvarianten:

- **Auf dem Grill:**
In Alufolie mit Zitrone & Kräutern einwickeln, bei mittlerer Hitze ca. **20–25 Minuten** grillen.
- **Gedämpft:**
Im Dampfgarer oder mit Sojasauce, Knoblauch & Ingwer asiatisch aromatisieren.
- **Gebraten:**
In Mehl wenden, in Olivenöl goldbraun braten, mit Kapernbutter oder Tomaten-Concassé servieren.

Hersteller & Vertrieb:

Der fangfrische **Wolfsbarsch (Loup de Mer)** wird mit höchster Sorgfalt von der **de Beer Fischfeinkost GmbH** verarbeitet.

Vertrieb exklusiv über den GreetFish Online-Shop – Ihre Adresse für frischen Premiumfisch nach Hause.

Die Ware wird vakuumiert geliefert.

Haltbarkeit: Ungeöffnet 3–4 Tage bei 2–7 °C

Jetzt bestellen und mediterrane Küche ganz einfach selbst zubereiten!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	415 kj
Brennwert in kcal	98 kcal
Fett	1,93 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,11 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19,45 g
Salz	0,1 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Zutaten

Wolfsbarsch

Zusätzliche Informationen

Herkunftsart

Lat. Name: Dicentrarchus labrax Fanggebiet: Griechenland

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	415 kj
Brennwert in kcal	98 kcal
Fett	1,93 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,11 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19,45 g
Salz	0,1 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel