

Wolfsbarschfilet Loup de mer fangfrisch

Frisches Wolfsbarschfilet: Kreative Kochkunst aus Kontrollierter Aquakultur

Frisches Wolfsbarschfilet aus kontrollierter Aquakultur ist nicht nur eine kulinarische Delikatesse, sondern auch ein vielseitiger Begleiter in der Küche. Seine zarte Textur, der milde Geschmack und die ernährungsphysiologischen Vorteile machen es zu einer erstklassigen Wahl für anspruchsvolle Köche. In diesem Artikel erkunden wir die zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten dieses hochwertigen Fisches und laden Sie ein, die Kunst der kulinarischen Kreationen zu entdecken, die Sie damit zaubern können.

1. Gebratenes Wolfsbarschfilet: Das Wolfsbarschfilet eignet sich perfekt zum Braten. Mit einer leichten Panade oder einfach mit Kräutern und Olivenöl gewürzt, entwickelt es eine goldbraune, knusprige Kruste und bleibt innen saftig.

2. Gedünstetes Wolfsbarschfilet: Die schonende Zubereitung durch Dünsten bewahrt die Zartheit des Wolfsbarschfilets. Dazu einfach den Fisch mit Gewürzen und Gemüse in einem geschlossenen Topf dünsten, um ein besonders zartes Ergebnis zu erzielen.

3. Wolfsbarsch-Carpaccio: Schneiden Sie das Wolfsbarschfilet in dünne Scheiben und marinieren Sie es mit Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Servieren Sie es als erfrischendes Carpaccio mit einer Garnitur aus frischem Gemüse und Kräutern.

4. Wolfsbarsch im Pergament: Ein aromatisches Gericht entsteht, wenn Sie das Wolfsbarschfilet mit Kräutern, Zitrone und Gemüse in Pergamentpapier einschlagen und im Ofen garen. Der Fisch bleibt saftig, während er die Aromen der Zutaten aufnimmt.

5. Wolfsbarsch-Suppe: Verwenden Sie das Wolfsbarschfilet, um eine herzhafte Fischsuppe zuzubereiten. Mit Gemüse, Gewürzen und einer schmackhaften Brühe wird diese Suppe zu einem wärmenden Genuss für die Sinne.

6. Gegrilltes Wolfsbarschfilet: Marinieren Sie das Wolfsbarschfilet mit Knoblauch, Zitrone und frischen Kräutern, bevor Sie es auf den Grill legen. Das Ergebnis ist ein zartes, rauchiges und köstlich gegrilltes Fischgericht.

Fazit: Frisches Wolfsbarschfilet aus kontrollierter Aquakultur ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine ausgezeichnete Quelle für hochwertige Proteine und Omega-3-Fettsäuren. Seine Vielseitigkeit in der Küche ermöglicht es Ihnen, eine Vielzahl von Gerichten zu kreieren, die sowohl den Geschmacksnerven als auch der Gesundheit zugutekommen. Entdecken Sie die kulinarischen Möglichkeiten dieses erlesenen Fisches und lassen Sie sich von seiner Qualität und Frische inspirieren. Erleben Sie die Kunst des Kochens mit frischem Wolfsbarschfilet und genießen Sie exquisite Mahlzeiten in Ihrem eigenen Zuhause.

Trotz bester Filetier- und Schnitttechnik kann es passieren, dass sich ein ganz kleiner Grätenanteil im Filet befindet.

Rezept: Wolfsbarschfilet auf der Haut gebraten mit Zitronen-Butter-Sauce

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

2 Wolfsbarschfilets (à ca. 150–200 g), mit Haut

2 EL Olivenöl

1 EL Butter

1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)

2 Zweige Thymian

1 Knoblauchzehe, leicht angedrückt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Wolfsbarschfilets vorbereiten:

Die Filets unter kaltem Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Brett legen und leicht einschneiden (nicht ins Fleisch schneiden) – das verhindert das Zusammenziehen beim Braten.

Würzen:

Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Braten:

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Wolfsbarschfilets mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und für ca. 4–5 Minuten knusprig braten. Dabei leicht andrücken, damit die Haut gleichmäßig Kontakt zur Pfanne hat.

Butter und Aromen hinzufügen:

Nach 4–5 Minuten die Hitze etwas reduzieren. Butter, den angedrückten Knoblauch und die Thymianzweige in die Pfanne geben. Wenn die Butter aufschäumt, die Filets wenden und für weitere 1–2 Minuten braten. Währenddessen die Butter mit einem Löffel immer wieder über die Filets geben.

Zitronen-Butter-Sauce:

Zum Schluss den Zitronensaft und etwas Abrieb in die Pfanne geben und kurz aufschäumen lassen.

Anrichten:

Die Wolfsbarschfilets auf Teller geben, mit der Zitronen-Butter-Sauce beträufeln und mit frischer Petersilie garnieren.

Beilagenempfehlung:

Cremiges Kartoffelpüree Gegrilltes Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika) Frischer Blattsalat mit Zitronen-Dressing Knuspriges Baguette
Tipp:

Wolfsbarschfilets schmecken besonders lecker, wenn die Haut schön knusprig gebraten ist – achte darauf, die Hitze anfangs hoch zu halten, damit die Haut knusprig wird, ohne dass das Fleisch austrocknet.

Guten Appetit!

Die Ware wird vakuumiert geliefert.

[Zum Produkt](#)

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