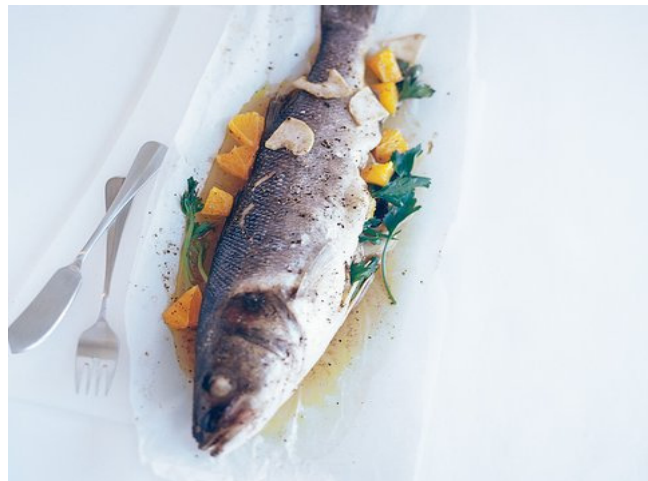


Gegarter Wolfsbarsch

Man braucht für 4 Personen:

- 4 Stk kleine Wolfsbarsche
- 4 Stk Backpapiere, doppelt
so gross wie der Fisch
- 200 gr Suppensellerie mit
schönem Grün
- 2 Stk Orangen
- 80 gr entsteinte, schwarze
Oliven
- 8 El Olivenöl
- Salz

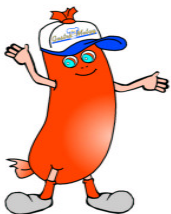


Zubereitung

Backofen auf 170 °C vorheizen. Wolfsbarsche kalt abspülen und trockentupfen. Ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen.

Fisch darauf legen, innen und aussen mit Salz würzen.

Sellerie in feine Scheiben schneiden, Selleriegrün grob hacken. Orange samt weisser Haut schälen und in Würfel schneiden. Alles mit den Oliven in und um den Fisch verteilen. Grosszügig mit Öl beträufeln. Fisch in das Backpapier einpacken. Die Ränder so falten, dass beim Garen kein Saft auslaufen kann (evtl. mit Bostitch fixieren). Fisch in der Ofenmitte ca. 35-40 Minuten garen. Zum Servieren den Fisch filetieren. Mit Bratsaft, Gemüse und Früchten anrichten.



Dazu passt: Salzkartoffeln, Reis

Das Gastro-Metzger Team wünscht "en Guete"