



LOUP DE MER & FRIENDS

Episode 039 Loup de mer & friends / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

Rezept für 2 Personen

LOUP DE MER

- 1 Wolfsbarsch, ca. 2kg
- 5-6 Zweige Rosmarin
- 3-4 Prisen Meersalz
- 1 Bio Zitrone, Schale
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

1. Den Wolfsbarsch an der Seite einschneiden mit einigen grossen Schnitten bis auf die Gräte.

2. Rosmarinnadeln und Meersalz im Mörser zerstampfen oder mit dem Wallholz auf einem Holzbrett zerdrücken. Ein paar Stücke von der Zitronenschale abschneiden, fein streifeln und dazu geben.

3. Den Loup de mer mit Olivenöl einstreichen und Rosmarinsalz darauf verteilen, auch in die Schnitte und den Bauch stopfen. Knoblauchzehen in den Bauch legen.

4. Den Fisch auf einen Holzstab spiesens, eventuell mit Faden fixieren und über den Grill hängen. Für ungefähr eine halbe Stunde braten, Temperatur sollte nicht zu heiss und konstant sein. Fisch mehrmals drehen.

5. Loup de mer vom Feuer nehmen, in Alufolie verpacken und vor dem Anrichten etwas ziehen lassen.

FENCHELSALAT

- 1 Fenchel
- 1 Rüebli
- 1 Orange
- eine Handvoll Rucola
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Wasabipaste
- etwas Orangensaft

1. Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Das Rüebli schälen und mit dem Schäler Streifen in den Salat raspeln. Orangen filetieren, einige Schnitze zum Salat geben.

2. Olivenöl und Wasabipaste gut verrühren. Dressing über den Salat träufeln, unterheben. Zum Anrichten oben drauf eine Handvoll Rucola platzieren.

GERÖSTETE FRÜHLINGSZWIEBELN

- 8 Frühlingszwiebeln
- wenig Meersalz und Olivenöl

1. Die Frühlingszwiebeln mit etwas Olivenöl bestreichen und ganz auf den Grill legen. Wenig Salz darüber streuen und anrösten.

2. Sobald die Frühlingszwiebeln richtig Farbe angenommen haben, wegnehmen, nochmals etwas Olivenöl und Salz dazugeben.

CHORIZO VOM GRILL

- 2 Chorizos
- einige Spritzer Aceto Balsamico
- etwas Zitronensaft

1. Die Chorizo-Würstchen halbieren und auf den Grill legen, beim Braten rollen sie sich zusammen.

2. Sobald sie gut angebraten sind, die «Inside-out-Würstchen» vom Grill nehmen und in Stücke schneiden. Wenig Aceto Balsamico sowie ein paar Spritzer Zitronensaft darüber träufeln. Mit dem Loup de mer, dem Salat und den Frühlingszwiebeln anrichten.



Die Chorizo-Würste «inside-out» auf dem Grill anrösten, in Stücke schneiden und ihnen mit wenig Aceto Balsamico und Zitronensaft das gewisse Etwas an Geschmack verleihen. Die gebratenen Chorizos sehen so fast aus wie Calamares-Ringli.

Dieses Rezept stammt aus Flavorites von René Schudel