

WOLFSBARSCHFILET AUF KNUSPRIGEM SPINAT UND GEMÜSEWÜRFELN MIT THYMIAN



Chef: Giovanni Pace

Glutenfrei

Zubereitung

Für 6 Personen

Die Wolfsbarschfilets in zwei Hälften teilen, dann etwas natives Olivenöl extra in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite einige Minuten lang anbraten. In der Zwischenzeit den Spinat sorgfältig waschen und in einer Pfanne mit etwas nativem Olivenöl schnell schwenken, damit er knusprig wird; mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das gewürfelte Gemüse aus der Einmachflüssigkeit abgießen und auf dem Herd mit etwas nativem Olivenöl extra anbraten, wobei die Thymianblätter am Ende der Garzeit hinzugefügt werden. Nun das Gericht zusammenstellen, indem man den Spinat in der Mitte anrichtet und zwei Wolfsbarschfilets darauf legt. Mit einem Löffel sautiertem Gemüse und einem Spritzer Öl abschließen.

Menù-Zutaten

180 g Dadolata di verdure (Gewürfeltes Gemüse) - BS0K
q.b. Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

n.B. Salz und Pfeffer

n.B. Thymian

360 g Frischer Spinat

6 (720 g) Filets vom Wolfsbarsch