





 Hauptspeise



# Gegrillter Wolfsbarsch mit Sommersalat

-  45 min Zubereitungszeit
-  30 min Kochzeit
-  1.076 kcal pro Portion
- Mittel
-  Deutsche Küche
-  International
-  Fisch



## Zutaten

- 2 Portionen
  - 1 Kopf Lollo Rosso
  - 12 Cherrytomaten
  - 1 Bund Frühlingszwiebeln
  - 2 Nektarinen
- 1 Pck Mini Mozzarella Kugeln
  - 1 Gurke
- 30 g Cashewkerne, geröstet
  - 1 Bund Rosmarin
  - 1 Bund Petersilie
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Zitrone
- 2 Stk Wolfsbarsch im Ganzen à 400 g
- 40 g Butter
- 1 Pck Just Spices Dressing, Garten Kräuter
- 3 El HIT Sonnenblumenöl
- 1 El Balsamico Bianco

## Zubereitung

- 1 Lollo Rosso von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien, restliche Blätter gründlich waschen und trocken schütteln. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten abwaschen und halbieren. Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden. Nektarinen abwaschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mini Mozzarella Kugeln abschütten und halbieren. Gurke abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen mit den Cashewkernen in einer Schüssel vermengen.
- 2 Rosmarinstängel halbieren. Petersilienstängel grob klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone abwaschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.
- 3 Wolfsbarsche gründlich von Innen und Außen abwaschen. Anschließend Innen und Außen ordentlich salzen. Die Haut auf beiden Seiten jeweils 3 mal bis zu den Gräten 3 cm breit einschneiden. Den Rest an Zitrone, Rosmarin, Knoblauch und die Petersilie in den Bauch des Fisches hineinstopfen.
- 4

Fleur de Sel zum Würzen

Just Spices Dressing in einer Tasse mit Sonnenblumenöl, 3 EL Wasser und dem Balsami Bianco vermengen.

- 5 Den Wolfsbarsch auf dem heißen Grill von beiden Seiten ca. 10 Min. grillen. Salat mit dem Dressing in der Schüssel vermengen. Beides zusammen auf Tellern anrichten.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	498kJ /120kcal	4.484kJ /1.076kcal
Fett	7g	64g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	26g
Kohlenhydrate	3g	27g
davon Zucker	2g	20g
Eiweiß	10g	92g
Salz	0g	3g