

Wolfsbarsch in Kräuterkruste und Meeresspargel

- Pankreasdiät -

4 Wolfsbarsche von je knapp einem Pfund

4 große Scheiben San Daniele Schinken

Salbei

Rosmarin

Thymian

Borretsch

Estragon

Semmelbrösel

2 Eier

Mehl

Salzpeffer

Zitronensaft

125 g Meeresspargel

1 Knoblauchzehe

1 EL Noilly Prat

Die Fische (Exemplare dieser Größe stammen aus Aquakultur; man kann selbstverständlich den – viel teureren – Wildfang nehmen, dann ein Exemplar von etwa zwei Kilo wählen und die Garzeit entsprechend anpassen) mit Salzpeffer und Zitronensaft ca. ½ Stunde marinieren. Währenddessen Kräuter fein hacken (der Salbeianteil sollte 50 %, der des Estragon am kleinsten von allen sein; statt Borretsch kann man Blattpetersilie nehmen), es sollten insgesamt ca. 8 gehäufte EL sein; mit der gleichen Menge Brösel mischen und auf einen flachen Teller streuen. Auf einen zweiten das Mehl geben und Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Fische leicht abtrocknen, mit je einer Scheibe Schinken füllen, panieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 35 min backen (eventuell Garprobe machen: Ein Holzstäbchen vorsichtig an der Rückenflosse über die Gräte hin zu Bauch einführen; wenn's leicht geht und nicht rosa wird, ist der Fisch fertig.)

Meeresspargel eventuell putzen, kurz blanchieren; Knoblauch schälen und fein würfeln; beides zusammen im Wermut kurz braten.

Ist keine Diät einzuhalten, kann der Fisch auch mit Olivenöl begossen oder in der Pfanne gebraten werden, ebenso das Gemüse in Öl statt Wermut.