

Wolfsbarsch mit Pfifferlingen

– Pankreasdiät –

4 Wolfsbarsche (Zucht; oder 2 Wildfang)
2 Pfd. Miesmuscheln
1 Flasche Weißwein
1 Zweig Estragon
einige Zweige Thymian
1-4 Thaibasilikum je nach Größe
2 Zweige Salbei
1 Pfd. Pfifferlinge
Salzpfeffer
1 Möhre
1 Stück Porree
¼ Sellerieknolle
1 dicke Zwiebel
½ Bund Blatt Petersilie

Muscheln säubern, zusammen mit dem grob gewürfelten Sellerie in Weißwein und 0,4 l Wasser garen, abschütten und Sud auffangen. Muscheln aus den Schalen nehmen und beiseite stellen. Fische filetieren, Abgänge mit den geputzten und gewürfelten restlichen Gemüsen, der Petersilie und den Muschelschalen auf nicht zu großer Hitze so lange im offenen Topf kochen, bis noch ca. ¼ l Fonds vorhanden ist. Absieben, in eine feuerfeste Form gießen, Filets reinlegen, würzen, Kräuter drauf und obenauf die Pilze. Bei ca. 180° im Backofen garen. Vor dem Servieren Kräuter entfernen.