

Loup de mer im Holz mit Gemüse

Loup de mer im Holz mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Menu: [16.08.2017](#)

Creation: [Thomas Brack](#)

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Loup de mer
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 3 Zweig Rosmarin
- 5 Zweige Thymian
- 5 Blätter Salbei
- 50 g Butter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Spinat
- 500 g Kartoffeln
- 8 Holzblätter, Schnur

Zubereitung:

- Holzblätter und Schnur min. 30 Minuten in Wasser einlegen
- Fische unter kaltem Wasser gut waschen (innen und aussen), abtrocknen
- Rosmarin, Thymian und Salbei grob hacken und mischen
- Zwiebel in halbe Ringe schneiden
- 1 Zitrone in dünne Scheiben schneiden
- Fische innen und aussen mit Öl einreiben und mit Zitronensaft beträufeln
- Fische innen und aussen mit Salz und Pfeffer Würzen
- Fische mit 2/3 der Kräutermischung füllen, Zwiebelringe und Zitronenscheiben in Bauch legen
- Fische aussen mit Kräutermischung bestreuen
- Fische und Zweige Rosmarin und Thymian in Holzblätter einpacken und zuschnüren
- Fische ca. 30 Minuten bei 225 ° C im vorgeheizten Ofen garen
- Spinat waschen und in Bratpfanne mit wenig Wasser dünsten
- Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und wenig Butter dazugeben, warmstellen
- Kartoffeln schälen und in Streifen schneiden (wie Pommes)
- Kartoffeln in Wasser (Salz, etwas Öl) kochen (sollten noch Knackig sein)
- Kartoffeln abtropfen und in Butter wenden, warmstellen
- Butter schmelzen, mit Salz und Pfeffer würzen

Anrichten:

- Spinat und Kartoffeln auf Teller anrichten
- Fische „zerlegen“ und auf Teller anrichten, mit geschmolzener Butter und Zitronensaft beträufeln
-