



Confierter Wolfsbarsch und marinierte Artischocken

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Stück Wolfsbarsch, à 70-80 g, küchenfertig, mit Haut
- 2 Artischocken zu je 130 g
- 1 Zitrone
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 250 ml Öl
- Salz
- Pfeffer



Vor- und Zubereitung

Artischocken:

Die Zitrone heiss abspülen, trocken tupfen und 1 TL Schale abreiben.

3 EL Saft auspressen und in eine Schlüssel geben.

Artischocken putzen, jeweils 2/3 der Spitze und des Stiels abschneiden und rundum die Blätter entfernen.

Das innere Heu der Artischocken mit einem Löffel herausnehmen.

Die Artischockenherzen am besten mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden.

Nach dem Vorbereiten sofort zum Zitronensaft geben.

Kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch:

Das Öl in eine Auflaufform geben und im Backofen auf der 2. Schiene von unten auf 80 Grad erwärmen.

Fisch mit Salz würzen und in die Form geben.

Die Filets sollten komplett mit Öl bedeckt sein.

Den Fisch 15 Minuten im Ofen garen.

Petersilienblätter von den Stielen abzupfen.

Fisch aus der Form nehmen, nach Belieben die Haut abziehen.

Auf vorgewärmten tiefen Teller anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Beilagen Empfehlung: Orecchiette mit Paprika-Safran-Sauce.

Bon Appétit!