



# Wolfsbarsch auf Thai-Art

## Zutaten für 2 Portionen

- » 4 Frühlingszwiebeln
- » ½ Bund Koriandergrün 15 g
- » 2 Wolfsbarsche (à 300 g), küchenfertig entschuppt
- » 2 EL rote Thai-Currypaste
- » 1 Bio-Limette
- » Meersalz
- » Pfeffer aus der Mühle
- » 1 EL Olivenöl *bei Pfannenzubereitung*
- » Eiswasser

## Zubereitung

### 1. Frühlingszwiebeln vorbereiten

Frühlingszwiebeln putzen, quer halbieren, dann längs in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel mit eiskaltem Wasser legen, damit sie schön knackig werden und sich kringeln.

---

### 2. Koriander vorbereiten

Die Blätter abzupfen und mit ins kalte Wasser geben. Die Stiele grob schneiden und beiseitelegen.

---

### 3. Grill oder Grill-Pfanne vorbereiten

Grill auf hohe Temperatur vorheizen oder eine große beschichtete Pfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

---

### 4. Fisch würzen

Die Haut der Wolfsbarsche mit einem scharfen Messer im Abstand von ca. 2 cm leicht einschneiden. Innen und außen gründlich mit Currypaste einreiben.

Die beiseitegelegten Korianderstiele in die Bauchhöhlen geben. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen.

---

### 5. Wolfsbarsch garen

Auf dem heißen Grill oder in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl von jeder Seite 3–4 Minuten braten (je nach

Dicke), bis der Fisch goldbraun und durchgegart ist.

---

#### 6. Anrichten

Frühlingszwiebeln und Korianderblätter aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Auf zwei Teller verteilen. Den Wolfsbarsch darauflegen und mit etwas vom würzigen Bratfett beträufeln.

---

#### 7. Finale

Limettenschale über den Fisch reiben. Die Limette in Spalten schneiden und zum Auspressen dazu servieren.

**Tipp:** Dazu passt gedämpfter [Pak Choi](#) mit Jasminreis oder ein frischer Gurken-Minz-Salat.