

Rotbarbe auf Baby-Blatt-Spinat

Für 2 Portionen

2 Rotbarben (küchenfertig)	150 g frischer Babyblattspinat	6 Scheiben Bresaola
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
Mehl	Salz	Pfeffer
Olivenöl		

Zunächst den Fisch waschen und trocken tupfen. In der Mitte des Filets befindet sich der Grätenkamm. Um den Grätenkamm zu entfernen, muss das Fleisch links und rechts neben der Gräte schräg eingeschnitten werden. Mit einem Kaffeelöffel die Gräte von hinten nach vorne vorsichtig rausziehen. So bleibt die Rotbarbe komplett auf der Haut. Im Anschluss daran den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl nach dem Wenden abklopfen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Rotbarbe zunächst mit der Fleischseite in der Pfanne anbraten und erst zum Schluss die Haut kurz knusprig anbraten.

Tipp:

Die Rotbarbe ist ein Fisch, der nur sehr kurz angebraten werden muss. Im zweiten Schritt den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Den Babyblattspinat mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen gut durch schwenken. Den Bresaola-Schinken in feine Streifen zupfen und zu dem Spinat geben. Bei Bedarf kann noch etwas Olivenöl nachgegeben werden. Zum Schluss etwas Zitronensaft dazugeben. Den Fisch mit der Haut nach oben und dem Blattspinat anrichten.

Steffen Henssler am 29. 12. 2011