



## **Friedl Würcher, der Frontmann der Nockis, kocht gegrillten Wolfsbarsch und als Beilage Blattsalat mit Knusperkernen**

### Zutaten:

4 Personen

### **Gegrillter Wolfsbarsch**

2 mittelgroße küchenfertig ausgenommene Wolfsbarsche (Loup de mer)

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

1 unbehandelte Zitrone

½ Bund Sommerkräuter (Rosmarin, Thymian, Basilikum,...)

2-4 junge Knoblauchknollen

4 EL Olivenöl

### **Blattsalat mit Knusperkernen**

250 g Blattsalat (eine Sorte oder mehrere Sorten gemischt)

1 großer Bund gemischte Kräuter (Minze, Zitronenmelisse, Basilikum und Petersilie)

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Weißwein- Essig

Salz, Honigsenf oder Dijon- Senf

5 EL Olivenöl

½ Bio Zitrone

2 TL Butter

Quelle: ORF extra

80 g Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne (nach Belieben gemischt)  
½ TL rosenscharfes Paprikapulver

### Zubereitung:

#### **Gegrillter Wolfsbarsch**

Fisch grillen: Fische gründlich abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und in Spalten schneiden, Kräuter abspülen. Fisch mit Zitronenspalten und Kräutern füllen. An nicht zu heißer Stelle auf dem Grill unter Wenden ca. 20 Minuten rundherum grillen.

Knoblauch grillen: Knoblauchknollen waagrecht halbieren, mit Olivenöl beträufeln und auf dem Grill bräunen. Mit Meersalz bestreuen und zum Fisch servieren.

#### **Blattsalat mit Knusperkernen**

Die Salbeiblätter auseinander lösen, in stehendem kaltem Wasser gründlich durchschwenken und trocken schleudern. Große Blätter in kleinere Stücke zupfen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln abknipsen und ganz lassen.

Von der Frühlingszwiebel die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebel waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Für die Salatsauce Essig, Salz und Senf mit der Gabel in einer Salatschüssel verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen. Darin die Kerne bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Minuten braten, bis sie knusprig und leicht braun sind. Mit Salz und einem Paprikapulver würzen. Zitronenschale darüber reiben und untermischen.

Den Blattsalat und die Kräuter mit einem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Knusperkerne aufstreuen.