

Seewolf nach Art des Hauses

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Seewolf (ca. 800 Gramm)
- Getrocknete Tomaten
- Kapern
- Schwarze Oliven
- Cherry-Tomaten
- Olivenöl
- Knoblauch
- Weisswein
- Glatte Petersilie
- Thymian
- Majoran
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den **Seewolf** unter fließendem Wasser entschuppen, waschen und die Innereien entnehmen. Den Fisch auf der einen Seite ein wenig einschneiden, damit er später im Ofen schneller gar wird.

Für die **Füllung** die getrockneten Tomaten, Oliven und Kapern klein schneiden. Alles miteinander vermischen und dann mit Pfeffer, Thymian, Majoran und Olivenöl würzen. Anschließend mit einem Teil dieser Masse den Fisch füllen. Um den Geschmack des Seewolfs nicht mit Knoblauch zu übertünchen, empfiehlt es sich, ein bisschen Knoblauch in die Kiemen zu geben. Auf diese Weise entfaltet sich der Knoblauchgeschmack nur leicht.

Im Anschluss den Fisch auf ein Blech geben, mit reichlich Olivenöl, Brühe und etwas Wein beträufeln, damit der Seewolf nicht am Blech festklebt. Mit Petersilie, Cherry-Tomaten, Pfeffer, Thymian und Salz würzen und alles für 40 Minuten bei 170 Grad in den Ofen geben.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Petersilie, Knoblauch, Pfeffer, Salz einstreuen. Den Rest der Fischfüllung in die Pfanne geben und zum Schluss einen Schluck Wein darüber geben. Nach eigenem Gusto Reis oder anderes Gemüse als Beilage hierzu servieren.

Den fertigen Fisch auf einer schönen Fischplatte anrichten und gegebenenfalls mit Orangen oder Zitronen dekorieren.

GUTEN APPETIT!