

# Zweierlei vom Wolfsbarsch mit Mangold

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/08/18/zweierlei-vom-wolfsbarsch-mit-mangold/](https://happy-mahlzeit.com/2019/08/18/zweierlei-vom-wolfsbarsch-mit-mangold/)

## Zutaten für 2 Personen:

- 300g Wolfsbarschfilet
- 1/2 Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- Olivenöl
- Chili
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Den Wolfsbarsch filetieren. Eine Hälfte davon in feine Streifen schneiden, klein hacken, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Das 2. Filetstück mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten.

Den Mangold waschen, in feine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen. Zwiebel und Knoblauch hacken und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Die Mangoldblätter auf einen Teller legen und das gebratene Wolfsbarschfilet mit dem kalten Tatar darauf anrichten. Mit Pfeffer würzen und mit Limettensaft und Olivenöl beträufeln.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 18.8.2011