

## Rezept: Loup de mer provenzalisch

### Zutaten für 4 Personen:

4 Loup de mer-Filets à 200g, ohne Haut, beispielsweise von "Deutsche See"  
4 große Scheiben unbehandelter, frischer Rückenspeck (à 80 g)  
3 Thymianstiele  
3 Salbeistiele  
8 Knoblauchzehen  
Weißer Pfeffer  
Meersalz  
4 frische Lorbeerblätter  
800 g Kartoffeln, festkochend  
650 g Mangoldblätter  
8 EL Olivenöl  
20 g getr. Tomaten (ohne Öl)  
100 ml Fischfond  
Zucker  
3 Stiele glatte Petersilie  
1 unbehandelte Zitrone

### Zubereitung (ca. 40 Minuten):

Als erstes die fein gehackten Thymian- und Salbeiblätter auf den Speckscheiben verteilen und die Kräuter leicht andrücken. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und auf den Speckscheiben verteilen. Grob pfeffern.

Die Fischfilets leicht mit Meersalz würzen, mit einer Speckscheibe umwickeln und einem Lorbeerblatt garnieren. Die Filets anschließend einzeln in Backpapier wickeln, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 25-30 Minuten auf der untersten Schiene garen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, grob zerkleinern und in wenig gesalzenem Wasser weich kochen. Die Mangoldblätter von den Stielen lösen, grob hacken und zu den weich gekochten Kartoffeln geben und etwa 2 Minuten mitkochen. Das Kochwasser bis auf etwa 100 ml abgießen, 5 EL Olivenöl zugeben und alles leicht zerstampfen. Eventuell mit Meersalz nachwürzen und warm halten.

Die Tomaten fein würfeln und mit dem Fischfond, dem restlichem Olivenöl, dem Meersalz, dem Pfeffer und einer Prise Zucker 3-4 Minuten leicht kochen. Petersilienblätter hacken und den Abrieb der unbehandelten Zitrone untermischen.

Zum Schluss den Fisch aus dem Ofen holen und den Lorbeer entfernen. Der Speck kann nach Belieben mitgegessen werden. Den Fisch mit den Kartoffeln und dem Tomatenfond auf einem Teller anrichten.

### Weitere Informationen und Bildmaterial:

**a+o**

Christine Haller  
Telefon: 040 / 43 29 44 20  
Fax: 040 / 43 18 99 94  
Christine.Haller@a-und-o.com



deutschesee®  
Fischmanufaktur

Andreas Kremer  
Telefon: 0471 / 13 31 40  
Fax: 0471 / 13 12 50  
Andreas.Kremer@deutschesee.de

Quelle: "Deutsche See" Fischmanufaktur

Weitere Fischrezepte sowie viele Tipps & Tricks finden Sie im Internet unter [www.deutschesee.de](http://www.deutschesee.de).

**Weitere Informationen und Bildmaterial:**

**a+o**

Christine Haller  
Telefon: 040 / 43 29 44 20  
Fax: 040 / 43 18 99 94  
[Christine.Haller@a-und-o.com](mailto:Christine.Haller@a-und-o.com)



Andreas Kremer  
Telefon: 0471 / 13 31 40  
Fax: 0471 / 13 12 50  
[Andreas.Kremer@deutschesee.de](mailto:Andreas.Kremer@deutschesee.de)