



## Fruchtiges Wolfsbarschfilet mit Artischocken und breiten Bohnen



Sie brauchen für 2 Personen

400g	Wolfsbarsch
1	Artischockenboden
1 Tasse	breite, weiße Bohnen
6 Filets	von einer rosa
	Grapefruit
	Vinesse Terramare

### Rezept

- Den Wolfsbarsch in Öl auf der Haut knusprig braten. Die Artischocke waagrecht halbieren und die Blätter vom Bodenrand wegschneiden.
- Vor dem Kochen kalt waschen und den Stil herausbrechen.
- Die Stacheln der Blätter können Sie mit der Schere abschneiden.
- Beträufeln Sie die Schnittstellen sofort mit Zitronensaft, sonst werden Sie braun.
- Anschließend den Boden in Salzwasser ca. 30-45 Minuten garen, dann gut abtropfen lassen.
- Die Bohnen in Salzwasser bissfest kochen und in einer gesonderten Pfanne mit Kristallzucker erhitzen.
- Die Grapefruitfilets darin kurz eintauchen und karamellisieren.
- Alles anrichten und frisch mit Terramare würzen. Alternativ ein Würzöl aus Olivenöl und 1 TL Terramare anrichten und alles damit beträufeln.

### Unsere Weinempfehlung zu Terramare

- Fruchtiger Wein im Spiel mit fruchtigem Essen, verlangt bei einer karamellisierten Grapefruit und Fenchel- Koriandernoten, einen gehaltvollen Wein mit einer ähnlichen Aromatik. Riesling, Welschriesling, Grüner Veltliner Smaragd, Sauvignon u.a.