

## Rezept

# Einfache Lachsforelle in Salzkruste

Ein Rezept von Einfache Lachsforelle in Salzkruste, am 20.03.2023

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>1</b> küchenfertige Lachsforelle (ausgenommen, nicht geschuppt, ca. 1,5 kg) | <b>1</b> Bio-Limette                   |
| <b>5</b> Stängel Dill  | <b>1 Bund</b> Koriandergrün (ca. 50 g) |
| <b>200 g</b> Mehl  | <b>3 kg</b> grobes Meersalz            |
| <b>120 ml</b> gutes, kalt gepresstes Olivenöl                                  | <b>4</b> Eiweiß                        |
| Pfeffer  | Salz                                   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

## Zubereitung

1. Die Forelle unter fließendem kaltem Wasser säubern und innen und außen mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Limette halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. 5 Stängel Koriandergrün, den Dill und die Limettenscheiben gleichmäßig im Fischbauch verteilen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Bögen Alufolie (ca. 40 cm länger als der Fisch) überlappend auf einem Blech auslegen. Meersalz und Mehl mischen, dann die Eiweiße und nach und nach ca. 150 ml Wasser untermischen, dabei das Salz immer wieder zwischen den Händen zerreiben. Es sollte nur feucht, auf keinen Fall klebrig oder pappig nass sein.
3. Gut ein Drittel bis knapp die Hälfte der Salzmasse auf der Alufolie im Blech als »Sockel« auslegen, etwas größer als der Fisch, und leicht andrücken. Den Fisch darauflegen. Jetzt das übrige Salz vorsichtig auf dem Fisch verteilen, bis er rundum bedeckt ist. Dabei darauf achten, dass kein Salz in die Bauchhöhle gelangt. Salzmasse leicht andrücken und die Fischform mit den Händen nachmodellieren. Überstehende Folie so nach innen rollen, dass sie einen Rand für den Fisch bildet. Das Blech in den Ofen schieben (Mitte, Umluft 180°) und den Fisch 40 Min. garen.
4. Inzwischen für das Öl vom übrigen Koriandergrün die Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit dem Olivenöl fein pürieren. Die übrige Limettenhälfte auspressen. Das Öl mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Limettensaft abschmecken.
5. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Den Fisch gut mit einem Geschirrtuch festhalten und mit einem Brotmesser an der Salzkruste ringsherum einen »Deckel« aufsägen. Die Kruste vorsichtig aufbrechen und abnehmen. Die Haut des Fisches lösen (darauf achten, dass keine Salzbröckchen auf das Fischfleisch gelangen), in der Kruste filetieren und von den Gräten lösen. Auf Teller verteilen. Mit dem Korianderöl, neuen Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Kartoffelschnee (aus durchgepressten Salzkartoffeln) servieren.