

Rezept

Ganzer Fisch im Salzmantel

Ein Rezept von Ganzer Fisch im Salzmantel, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 schöne, große frische Lachsforelle oder 2 kleinere Exemplare (etwa 1,2 kg, oder Wolfsbarsch oder Meerbrasse) | 1 Bund gemischte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Dill) |
| 2 Eiweiße | 2 ½ kg Salz |
| 1-2 Zitronen | 75 g Butter |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die frische Lachsforelle schon beim Einkaufen ausnehmen lassen. Zu Hause nochmal unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocknen.
2. Die Kräuter kurz abbrausen. In den Bauch des Fisches legen und die Bauchlappen dann wieder dicht übereinanderschlagen, damit er später nur mit der Hautseite auf dem Salzbett liegt.
3. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (erst später einstellen: Umluft 225 Grad).
4. Und jetzt zum Sandkastenspiel: Eine große Schüssel rausholen, alles Salz hineinschütten. 2 Eiweiße und ungefähr 200 ml kaltes Wasser dazu und alles schön gleichmäßig vermischen.
5. Eine feuerfeste Form, in die der Fisch gut reinpaßt, oder eben ein Backblech ungefähr 2 cm hoch mit Salzmasse füllen. Den Fisch mitten reinlegen und rundum dick mit dem restlichen Salzteig zukleistern, gut andrücken.
6. Rein in den heißen Ofen (Mitte) und ungefähr 30 Minuten dort lassen. Dann den Ofen ganz ausschalten, einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen, damit sie einen Spalt offen bleibt. Den Fisch im Salzmantel noch 10 Minuten dort stehenlassen.
7. In einem Töpfchen die Butter heiß und flüssig werden lassen. Zitronen vierteln und auf den Tisch stellen.

8. Und jetzt kommt der Hammer – mit dem wird die harte Salzkruste vorsichtig aufgeklopft und der superzarte, superaromatische Fisch aus seinem Korsett befreit. Die salzverkrustete Haut bleibt natürlich zurück und wird nicht mitgegessen. Aber das Innere vom Fisch ist unvergleichlich saftig und lecker – für jeden eine Portion auf den vorgewärmten Teller legen. Jeder bedient sich wie er mag mit der heißen flüssigen Butter, frischem Zitronensaft oder einem Hauch frisch gemahlenem Pfeffer.