

Rezept

Gefüllte Fische in der Kräuter-Salz-Kruste

Ein Rezept von Gefüllte Fische in der Kräuter-Salz-Kruste, am 30.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 4 küchenfertige ganze Fische (je 300 g, z. B. Loup de mer oder Dorade) | 4 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Kresse) |
| 4 Knoblauchzehen
Salz | 200 g Frischkäse
Pfeffer, frisch gemahlen |
| 2 kg grobes Meersalz | 4 Eiweiße (Größe M) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Die Fische innen und außen waschen und trockentupfen. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Frischkäse mit 4 EL Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Käsecreme in die Bauchhöhlen der Fische füllen, Knoblauch einstreuen. Meersalz, übrige Kräuter und Eiweiße vermengen.
3. Backblech mit Alufolie auslegen. Die Hälfte des Salzteiges vierteln und jede Portion in Form der Fische auf das Blech drücken. Je einen Fisch darauf legen und mit dem übrigen Salz abdecken. Im Ofen (Mitte) etwa 20 Min. backen. Fische in der Salzkruste servieren.