Rezept

Lachsforelle im Salzmantel mit Petersilienpesto

Ein Rezept von Lachsforelle im Salzmantel mit Petersilienpesto, am 05.07.2025

Zutaten

- **1** großes Bund glatte Petersilie
- **1 EL** kleine Kapern
- **4** getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)
- **1 EL** Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- 1,5 kg grobes Meersalz
- Salz
- je 3 kleine Zweige Thymian und Rosmarin
- **1** kleine Knoblauchzehe
- **40 g** Parmesan am Stück
- **1 EL** Olivenöl
- Salz
- **1** großes oder 2 kleine Eiweiße
- **2** kleine frische Lachsforellen, ausgenommen, aber nicht geschuppt
- schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Für das Pesto die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen, Kapern abtropfen lassen, beides grob hacken. Den Parmesan in kleine Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten hacken. Alles in den Blitzhacker geben und zu einer Paste verarbeiten. In eine Schüssel geben, das Öl, den Zitronensaft und 1-2 EL Wasser unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Das Eiweiß sorgfältig mit dem Salz vermischen. Die Hälfte der Salzmischung zu einer etwa 22 × 30 cm großen Fläche auf das Backblech streichen.

3. Die Lachsforellen kalt abspülen, trocken tupfen, innen mit wenig Salz und Pfeffer ausstreuen. Je 1 Zweig Thymian und Rosmarin in jede Forelle stecken. Die restlichen Kräuter auf das Salzbett legen. Die Forellen daraufbetten, mit dem übrigen Salz bedecken und dieses gut andrücken.

4. Die Fische im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und 2 Min. abkühlen lassen. Die Salzkruste aufbrechen und zusammen mit der Fischhaut vorsichtig abheben. Die Fischfilets sofort mit der Sauce servieren.