

Rezept

Lachsforelle in Salzkruste

Ein Rezept von Lachsforelle in Salzkruste, am 24.02.2024

Zutaten

- | | | | |
|---|--|--------|---|
| 1 | küchenfertige Lachsforelle (ca. 1-1 1/2 kg; ersatzweise 1 Loup de mer) | | Saft von 1 Zitrone |
| | | 1 Bund | glatte Petersilie |
| 6 | Eiweiße | 2 | 1/2 kg grobkörniges Meersalz (Reformhaus) |
| 2 | Knoblauchzehen | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann rundum mit Zitronensaft beträufeln. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und den Fisch damit füllen.
3. Die Eiweiße steif schlagen und in einer großen Schüssel mit dem Salz verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse dazupressen. So viel Wasser unterrühren, dass eine streichfähige Masse entsteht.
4. Auf einem Backblech Alufolie ausbreiten, die Hälfte des Eiweißteiges auf die Folie streichen (Step 1). Den Fisch darauf legen (Step 2) und mit dem restlichen Teig bedecken (Step 3). Den Teig glatt streichen, so dass der Fisch rundum eingeschlossen ist.
5. Den Fisch im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. garen, dann aus dem Ofen nehmen. Die Kruste vorsichtig mit dem Messerrücken oder einem kleinen Hammer aufschlagen und abnehmen.
6. Die Haut vom Fisch abziehen. Das Fischfleisch mit Löffel oder Fischmesser und Gabel vorsichtig von der Mittelgräte lösen. Für die weiteren Portionen die Mittelgräte von der Schwanzflosse her anheben und entfernen. Dazu schmecken Kartoffeln mit Kräuter-Senf-Sauce.