Rezept

Loup de mer en croûte de sel - Wolfsbarsch in der Salzkruste

Ein Rezept von Loup de mer en croûte de sel - Wolfsbarsch in der Salzkruste, am 06.06.2025

Zutaten

- **3 kg** grobes Meersalz
- **1** Wolfsbarsch (ca. ,8 kg, küchenfertig)
- **1** Knoblauchzehe
- **4 Zweige** Thymian
- Öl für das Blech
- **3** Eiweiß
- **1/2** Bio-Zitrone
- **4 Stängel** glatte Petersilie
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Für die Salzkruste das grobe Meersalz mit dem Eiweiß in einer großen Schüssel mischen. Nach und nach so viel kaltes Wasser unterrühren, bis die Masse streichfähig und formbar wird, insgesamt sind das 150-200 ml. Ein Backblech einölen und eine knappe Hälfte der Meersalzmasse in Form des Fisches daraufgeben.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Fisch innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Rücken- und Schwanzflosse mit einer Küchenschere abschneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken tupfen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

3. Den Fisch innen mit Pfeffer würzen, mit Zitrone, Knoblauch und Kräutern füllen und auf das Salzbett legen. Die übrige Salzmasse auf dem Fisch verteilen und mit angefeuchteten Händen der Form des Fisches anpassen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und den Fisch je nach Gewicht 35-40 Min. garen.

4. Zum Servieren das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Salzkruste mit einem Sägemesser ringsum auf Höhe der Rückenflosse aufschneiden und den oberen Teil wie einen »Deckel« abnehmen. Die Haut des Fisches entfernen und das obere Fischfilet vorsichtig herauslösen. Dann die Mittelgräte entfernen und das untere Fischfilet ebenfalls herauslösen. Gleich genießen!