

Rezept

# Meeräsche in der Salzkruste

Ein Rezept von Meeräsche in der Salzkruste, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>1</b> küchenfertige Meeräsche (etwa 600 g) | Pfeffer, frisch gemahlen    |
| <b>1</b> Zweig Basilikum                      | <b>2</b> Stängel Petersilie |
| <b>2 kg</b> grobes Meersalz                   |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Meeräsche waschen und trockentupfen, innen und außen pfeffern. Die Kräuter waschen, trockentupfen und in den Fischbauch stecken.

---

2. Etwa 600 g Salz in eine ofenfeste Form, in der der Fisch gerade Platz hat, schütten, den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salz vollständig bedecken. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 20 Min. garen.

---

3. Die Salzkruste mit einem Sägemesser aufbrechen und den Fisch filetieren.