

Rezept

Wolfsbarsch in Salzkruste französischer Art

Ein Rezept von Wolfsbarsch in Salzkruste französischer Art, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 küchenfertiger, ungeschuppter Wolfsbarsch
(ca. 1,6 kg) | 1/2 Bio-Zitrone |
| 2 Stängel Estragon | 1 kleine Fenchelknolle |
| 3 kg grobes Meersalz | 7 Zweige Thymian |
| 4 Eiweiß | 200 g Mehl |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Wolfsbarsch unter fließendem kaltem Wasser säubern und innen und außen trocken tupfen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Fenchel waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Alles gleichmäßig im Fischbauch verteilen, dabei 4 Zweige Thymian beiseitelegen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Bögen Alufolie (ca. 40 cm länger als der Fisch) überlappend auf ein Backblech legen. Meersalz und Mehl mischen. Eiweiße und nach und nach ca. 150 ml Wasser untermischen, dabei das Salz immer wieder zwischen den Händen zerreiben. Es soll feucht, auf keinen Fall klebrig oder pappig nass sein.
3. Gut ein Drittel bis knapp die Hälfte der Salzmasse in Form des Fisches, nur etwas größer, auf der Alufolie auslegen und leicht andrücken. Den Fisch darauflegen, die Bauchhöhle nochmals gut zusammendrücken, sodass kein Salz hineingelangt. Übrige Thymianzweige auf den Fisch legen, darüber das restliche Salz vorsichtig verteilen, bis der Fisch rundum damit bedeckt ist. Salzmasse leicht andrücken und die Fischform mit feuchten Händen nachmodellieren. Überstehende Folie so nach innen rollen, dass sie einen Rand rings um das Salzbett mit dem Fisch bildet. Das Blech in den Ofen schieben (Mitte, Umluft 180°) und den Fisch ca. 40 Min. garen.
4. Blech aus dem Ofen nehmen. Fisch gut mit einem Geschirrtuch festhalten und mit einem Brotmesser ringsherum einen »Deckel« aus der Salzkruste sägen. Die Kruste vorsichtig aufbrechen und abnehmen. Die Haut des Fisches lösen (darauf achten, dass keine Salzbröckchen auf das Fischfleisch gelangen), den Fisch in der Kruste filetieren, von den Gräten lösen und auf Tellern verteilen. Zum Fisch schmeckt hervorragend eine Beurre blanc oder Sauce Béarnaise. Experimentierfreudige geben einfach etwas zerlassene Butter darüber und bestreuen den Fisch mit etwas Himbeersalz.