

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Wolfsbarsch in Salzkruste



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

1 ganzer Fisch (ca. 1,6 kg),
ausgenommen, nicht geschuppt
2 EL Olivenöl
1 Limette, Scheiben
Kräuterzweige
(Rosmarin, Thymian, Dill,
Prezzemolo/Petersilie)
Salz und Pfeffer aus der Mühle

SALZKRUSTE:

3 kg Meersalz
2 Eiweiss
2 dl Wasser
Thymianzweige, gezupft

Alufolie

Wolfsbarsch

in Salzkruste

Vorbereiten

FISCH:

Mit einer Schere die Schwanzflosse und die Rückenflossen entfernen. Den Fisch innen und aussen mit kaltem Wasser gut abspülen. Mit Küchenpapier innen und aussen gut trocknen. Bauchhöhle mit Olivenöl bestreichen und würzen. Kräuterzweige und Limettenscheiben hineinlegen.

SALZKRUSTE:

Meersalz, Eiweiss und Thymianblätter in einer Schüssel vermengen. Wasser dazugeben. 2 Min. gut verrühren. Dann die Salzmasse 5 Min. ruhen lassen. Alufolie auf das Backblech legen. Darauf einen Teil der Salzmasse verteilen. Den Fisch darauflegen. Mit der restlichen Salzmasse den Fisch gänzlich bedecken und den Salzmantel gut andrücken.

Zubereiten

FISCH:

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Fisch im Salzmantel ca. 30 Min. backen.

Anrichten

Die Salzkruste öffnen:
Mit einem Sägemesser den Salzmantel auf halber Höhe rundherum einschneiden. Den oberen Teil wie einen Deckel abheben.

Die Fischhaut entfernen. Das obere Filet auslösen und zugedeckt warmstellen. Den Grat vom Schwanz her mitsamt dem Kopf entfernen. Die Bauchhöhle säubern. Das untere Filet ohne die Haut sorgfältig auslösen und zugedeckt warmstellen.

Filetstücke behutsam auf vorgewärmte Teller legen und mit Olivenöl beträufeln. Dazu eine Sauce Rouille und frisches Baguette servieren.

Tipp

Wichtig! Der Fisch darf nicht geschuppt sein. Die Schuppen schützen das Fleisch vor dem Versalzen.

Für dieses Gericht eignen sich auch ein ganzer Dorade Royal, ein Snapper, eine Lachsforelle oder ein Zander.