Wolfsbarsch im Salzmantel

Manche Gerichte sind ganz einfach zuzubereiten und gelten doch als edle Delikatesse. Der Wolfsbarsch im Salzmantel ist ein solches Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 60 min



Foto: Jon Shave

Zutaten

800 g	Wolfsbarsch
4 Stk.	Eiweiß
2 kg	Meersalz
0.5 TL	Korianderkörner
0.5 TL	Fenchelsamen
0.5 TL	Pfefferkörner (schwarze)
2 Stängel	Petersilie
2 Stängel	Dille
1 Schuss	Zitronensaft
1 Schuss	Olivenöl (zum Beträufeln)
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer
2 Stk.	Zitronenspalten

Zubereitung

1. Für den Wolfsbarsch im Salzmantel zunächst den Backofen auf 210°C (Umluft) bzw. 230°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Petersilie und Dill waschen und trocken schwenken. Koriander, Pfeffer und Fenchel im Mörser fein zerkleinern. Fisch gründlich innen und außen waschen und mit Küchenpapier

trocken tupfen.

3. Anschließend den Fisch rundherum (auch innen!) mit dem Fenchel-Koriander-Pfeffer einreiben. Mit Petersilie und Dill füllen und mit Zitronensaft beträufeln.

4. Eiweiße mit Meersalz verrühren und ein Drittel des Eiklars in ca. 20 cm breiten Streifen diagonal auf dem Blech verteilen. Fisch darauf legen und die übrige Salzmischung gleichmäßig darüber verteilen und andrücken, so dass der Fisch komplett bedeckt ist. Ca. 25 Minuten im Ofen backen lassen.

5. Aus dem Ofen nehmen und ca. 3 Minuten stehen lassen. Erst dann den Salzmantel vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden und den Salzdeckel entfernen.

6. Bei dem freigelegten Fisch die Haut abziehen und die Filets aus der Salzkruste auslösen. Unverzüglich anrichten, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Mit Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

Tipp

Zum Wolfsbarsch im Salzmantel passen Kartoffeln, Blattsalate, Fenchel oder Paprika-Gemüse.