



REZEPTVORSCHLAG

GANZER WOLFSBARSCH IN DER SALZKRUSTE

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

Zutaten:

- 1 Wolfsbarsch von 1-1,5 kg (nicht geschuppt)
- 2 unbehandelte Zitronen
- je 1 Bund Rosmarin und Thymian
- ½ Knolle junger Knoblauch
- 500-600 g grobes Meersalz
- 1 Eiweiß

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Fisch, falls nötig vorsichtig an der Unterseite aufschneiden und die Eingeweide herausnehmen. Anschließend unter fließend Wasser vorsichtig von innen und außen abwaschen.
2. Die Zitronen heiß abwaschen und gut abreiben. Die Schale einer halben Zitrone dünn abschälen. Eine halbe Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die restliche Zitrone beiseite legen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. 1/3 der Kräuter zupfen. Die Knoblauchzehen falls nötig schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit der Zitronenschale, dem Saft der restlichen Zitrone und den Kräutern in eine Küchenmaschine oder einen Blitzhacker geben. Knapp die Hälfte des Salzes hineingeben und solange mixen, bis das Salz hellgrün aussieht und alle Zutaten fein vermischt sind. Mit dem übrigen Salz mischen.

4. Das Eiweiß in einer Schüssel verquirlen und mit dem Salz verkneten. Die Hälfte des Salzes auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Blech geben und platt drücken. Den Wolfsbarsch mit den restlichen Kräuterzweigen, dem Knoblauch, den Zitronenscheiben füllen und auf das Salzbett legen. Das restliche Salz auf dem Fisch verteilen und gut andrücken.
5. Das Papier an den Seiten hochziehen und mit Bratengarn zu einem Päckchen binden. So hält die Kruste am besten. Den Fisch im Ofen 20 Minuten garen. Das Papierpäckchen öffnen und den Fisch weitere 10 Minuten backen. Die Salzkruste entfernen und die Fischfilets servieren.

Tip: Die Wolfsbarschfilets schmecken als Vorspeise – dann reicht das Rezept für 4 Personen – oder als leichtes Hauptgericht. Lecker schmeckt der Fisch zum Beispiel mit Balsamico-Belugalinsen und Ofenkürbis oder mit Fenchel-Knoblauchpüree und Schmortomaten.
