

Dorade in Salzkruste

Für 4 Personen

Für die Doraden:

4 Doraden (à 350 g)	8 Zweige Thymian	2 Bio-Zitronen
2 Zwiebeln	2 Eiweiß	2 kg grobes Salz

Für das Püree:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	80 g Pinienkerne
50 g weiche Butter	50 g Oliven	50 ml Milch
3 EL Olivenöl		

Für den Spinat:

600 g Blattspinat	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	Muskat

Von den Doraden alle Flossen abschneiden, nicht schuppen und von innen und außengründlich waschen.

Thymian abbrausen und trockenschütteln. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Bauchraum der Doraden mit Thymian, Zitronen- und Zwiebelscheiben füllen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Eiweiße mit 5-6 EL Wasser und Salz mischen.

Jede Dorade in ca. 500 g Salz Mischung einpacken. Dafür eine Handvoll Salzteig auf das Backpapier legen, ein Salzbett von ca. 1 cm Stärke in Größe des Fisches formen, dann die Dorade darauf legen und mit dem übrigen Salz bedecken, so dass der Fisch vollständig umhüllt ist. Die Salzkruste mit den Händen gut andrücken. Je zwei umhüllte Doraden nebeneinander auf die vorbereiteten Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Anschließend mit der weichen Butter in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Oliven fein hacken.

Für den Blattspinat den Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

Die Milch in einem Topf erhitzen, mit Salz würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen, Olivenöl und die gehackten Oliven zugeben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken.

Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die gegarten Doraden aus dem Salzteig lösen. Dafür die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig abheben und Fischfilets von der Gräte lösen.

Die Fischfilets mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree anrichten, über das Püree die Pinienbutter geben.

Jacqueline Amirfallah am 16. September 2020