

Kräuter-Seesaibling-Filet auf Meersalz

Für 4 Personen:

| | | |
|------------------------|-------------------------|-------------------|
| 4 Seesaibling-Filets | 10 Salbeiblätter | 2 Zweige Rosmarin |
| 1 Bund Thymian | 1 Stück Ingwer | 2 Zehen Knoblauch |
| 1 unbehandelte Zitrone | 1 kg einfaches Meersalz | |

Seesaiblings lets waschen, trocken und entgräten. Die Kräuter säubern und die Rosmarinzweige in Stücke teilen. Ingwer, Knoblauch und Zitrone in feine Scheiben schneiden.

Salz in eine tiefe Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Etwa 0,2 Liter Wasser hinzufügen, damit das Salz nicht anbrennt.

Nun auf das Salz zunächst die Kräuter und Gewürze legen, dann die Fisch lets. Die Pfanne verschließen und die Fisch lets bei milder Hitze 7-8 Minuten garziehen lassen. Die Fisch lets aus der Pfanne nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Dazu passt Basmatireis und ein Salat.

Rainer Sass am 29. März 2020