

Wolfsbarsch in der Salzkruste

Für 4 Personen

Fisch:

1 großer Wolfsbarsch 4 Zweige Thymian 3 kg grobes Meersalz

Soße:

1 Knolle Fenchel 2 Schalotten 40 g Butter
100 ml trockener Weißwein 40 ml trockener Wermut 400 ml Fischfond
1 kleiner Zweig Thymian einige Fenchelsamen 100 ml Sahne
100 ml Vollmilch Meersalz Pfeffer
Zitronensaft

Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft, Gas Stufe 4) vorheizen. Vom Wolfsbarsch (für 4 Personen sollte er etwa 900 g wiegen) die Kiemen und nach Belieben auch Rücken- und Schwanzflosse entfernen. Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Thymianzweige in die Bauchhöhle legen.

So viel Wasser (etwa 200 ml) unter das Meersalz mischen, dass es gerade feucht ist. Ein Viertel der Salzmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem der Fischgröße entsprechenden, knapp 1 cm hohen Sockel formen.

Den Fisch in das Salzbett legen und ihn großzügig mit dem restlichen Salz bedecken.

Im vorgeheizten Backofen je nach Größe 15-20 Minuten backen, bis der Fisch innen heiß ist und die gewünschte Gartemperatur von 55 bis 60 Grad erreicht hat. Das Backblech eventuell nach der Hälfte der Garzeit einmal drehen. Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Soße:

Während der Fisch gart, den Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk herausscheiden und in feine Scheiben schneiden.

Die Schalotten schälen, halbieren und klein schneiden. Fenchel und Schalotten in der Hälfte der Butter in einem kleinen Topf bei milder Hitze einige Minuten anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

Dann den Fischfond aufgießen. Thymian und Fenchelsamen hinzufügen und den Fond auf knapp die Hälfte einkochen.

Anschließend Sahne und Milch dazugießen und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Nun den Fond durch ein Sieb passieren, mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und die restliche Butter hineinschmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Servieren:

Die Salzkruste mit einem großen Küchenmesser aufschlagen, den Fisch zum Filetieren vorsichtig aus der Salzkruste lösen und auf eine vorgewärmte Platte heben.

Die obere Haut des Fisches entfernen. Das obere Filet vorsichtig von der Gräte ablösen und auf einen ebenfalls vorgewärmten Teller legen. Die Mittelgräte vom Schwanz aus mit einer Gabel abheben, dabei das untere Filet mit einem Löffel von der Gräte lösen und anschließend aus der Haut heben. Ebenfalls auf einen vorgewärmten Teller legen. Filets nach Belieben portionieren und mit etwas Fenchelsoße und nach Belieben etwas Fenchelkraut anrichten.

Lea Linster am 01. April 2020