

Fisch im Salzteig mit Orangen-Soße und Salat

Für 4-6 Personen:

Für den Fisch:

| | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1 ganzer Red Snapper | 6 Eiweiß | 3 kg grobes Meersalz |
| 1 Zweig frischer Rosmarin | 1 Bund Thymian | 1 junge Knolle Knoblauch |
| 1 Bund Petersilie | 1 kleines Stück Ingwer | |

Für die Orangensoße:

| | | |
|-----------------------|------------------|----------|
| 250 ml Orangensaft | 0.5 Bund Thymian | 3 Eigelb |
| 200 ml gutes Olivenöl | Salz | |

Für Salat mit Vinaigrette:

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 100 g Feldsalat | 100 g Radicchio | 1 kleiner Römersalat |
| 1 kleiner Endiviensalat | 100 g kleine Blätter Spinat | 250 ml Orangensaft |
| 3 EL Olivenöl | 3 EL Nussöl | 2 Zweige Thymian |
| 1 kleines Stück Peperoni | Pfeffer, Salz | Balsamico |

Für den Fisch: Für die Zubereitung von Fisch im Salzteig ist es wichtig, dass der Fisch noch eine schützende Haut hat. Ein Filet würde durch die Salzkruste schnell austrocknen und zu salzig werden. Im Ofen wird der Salzteig zur festen Kruste. Der Fisch gart im eigenen Saft und das Aroma der Kräuter kann nicht entweichen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Salz und Eiweiß in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Faustregel: Ein Pfund Salz kommt auf ein Eiweiß. Den Fisch innen und außen waschen, abtupfen, Rücken- und Kiemenflossen entfernen. Rosmarin und Petersilienzweige grob teilen, Knoblauchknolle vierteln, Ingwer schälen. Die Gewürze zusammen mit dem Thymian in den Bauch des Fisches legen. Eine 1 cm dicke Salzschiicht auf ein Backblech geben und den Fisch darauf platzieren. Den restlichen Salzteig auf den Fisch geben und ihn damit dick und fest verpacken. Falls der Salzteig nicht reicht, einfach eine weitere Portion zubereiten.

Das Fischpaket im Ofen circa 20 bis 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und die Salzkruste mit einem schweren Gegenstand vorsichtig aufklopfen. Die Kruste entfernen, dann die Haut abziehen, die Filets auslösen und servieren.

Für die Orangensoße: Orangensaft mit Thymian einkochen, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Den Orangensaft auskühlen lassen.

Eigelb (darf nicht zu kalt sein) zur Reduktion geben und den Topf zurück auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen. Eigelb und Orangenreduktion verrühren und mit einem Schneebesen aufschlagen. Das Olivenöl nach und nach hinzufügen und weiter rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Soße nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch eiskalte Butter in die Soße rühren.

Für Salat mit Orangen-Vinaigrette: Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Orangensaft erhitzen und reduzieren, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Olivenöl und Nussöl hinzufügen und verrühren. Thymian-Blätter von den Stielen zupfen, Peperoni fein hacken. Die Gewürze mit grob gemahlenem Pfeffer und etwas Salz in die Vinaigrette geben. Wer mag, gibt noch einen kleinen Tropfen Balsamico dazu. Die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen.

Anrichten: Die Fischfilet-Stücke auf Teller verteilen und mit der Orangensoße beträufeln. Den Salat separat servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln oder ein feines Kartoffelgratin.

Rainer Sass am 20. Februar 2022