

Saibling-Filet mit Kräutern im Salzteig

Für zwei Portionen

| | | |
|-------------------|------------------|---------------------|
| 2 Saiblingsfilets | 2 Zweige Thymian | 2-3 Zweige Estragon |
| 1 Zitrone | 1 Eigelb | 1 Prise Meersalz |

Für den Salzteig:

| | | |
|------------|------------|--------|
| 500 g Mehl | 500 g Salz | 2 Eier |
| Wasser | | |

Das Mehl, das Salz und die Eier vermengen, etwas Wasser zugeben und kneten, bis ein fester, glatter Teig entsteht. Anschließend in Frischhaltefolie einwickeln und etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig flach ausrollen, bis er etwas länger und mehr als doppelt so breit wie die Saiblingsfilets ist. Den Thymian mittig in die untere Hälfte des Teiges legen, ein Saiblingsfilet mit der Hautseite nach unten darauf legen und mit einer Prise Meersalz, Zitronenabrieb und Estragonblättern bestreuen.

Anschließend das zweite Saiblingsfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen (es empfiehlt sich das obere Filet entgegengesetzt zum unteren Filet - also Kopfende auf Schwanzende - zu legen, damit der Fisch an allen Stellen möglichst gleich dick ist und später gleichmäßig gart).

Die obere Hälfte des Teiges über die Saiblingsfilets legen, sodass der Fisch samt Kräutern vollständig eingepackt ist. Die Enden ringsum fest andrücken (z.B. mit einer Gabel) und den kompletten Salzteig mit Eigelb bestreichen. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, im auf 210°C Umluft vorgeheizten Backofen, circa 20 Minuten (die genaue Zeit ist von der Dicke der Saiblingsfilets abhängig) backen. Tipp:

Den Salzteig vor dem Backen in Form eines Fisches zuschneiden, im Ganzen servieren und erst am Tisch öffnen.

Alexander Herrmann am 28. April 2015