

Fisch in Salzkruste

Für 4 bis 6 Portionen:

1,2 kg Fisch	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
1 Bund Kerbel	ungespritzte Zitrone	2,5 kg grobes Salz
3 Eiweiß		

Den ausgenommenen Fisch waschen. Kräuter und feingeschnittene Zitronenscheiben in den Fischbauch füllen. Salz mit Wasser anfeuchten. Eiweiß zu Schnee schlagen, unter das Salz mischen. Ein Drittel dieser Salzmasse auf ein Backblech mit Backpapier häufen.

Den Fisch in dieses Salzbett hineindrücken. Die restliche Salzmasse auf dem Fisch verteilen, rundherum fest andrücken, sodass der Fisch dicht umhüllt ist. Vorsicht: Das Salz darf nicht in den Bauchraum gelangen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad rund 30 Minuten backen, anschließend noch etwas ruhen lassen. Den Fisch mit der sehr harten Salzkruste servieren und sie erst bei Tisch in der Mitte mit einem großen Messer ansägen. Vorsichtig den oberen Salzdeckel anheben.

Tipps:

Für die Salzkruste müssen Sie in jedem Fall grobes Salz nehmen. Herkömmliches feines Tafelsalz würde viel zu fest werden. Mitgegessen wird die Salzkruste nicht - auch nicht die sehr salzige Fischhaut.

Da große Salz mengen benötigt werden, lohnt es sich, im Handel nach preiswertem grobem Siedesalz zu fragen. Das kann man auch über das Internet bestellen. Entsorgen Sie die Salzkruste nach dem Mahl in den Müll, nicht etwa ins Abwasser.

Geeignet für das Garen in Salz sind festfleischige Fische. Neben Lachs können es Dorade, Zander oder Forelle sein. Letztere sind magerer als Lachs. Beim ökologisch richtigen Kauf hilft das blauweiße Siegel des MSC (Marine Stewardship Council).

Die Füllung bestimmt das Aroma des Fisches. Eine mediterrane Note geben Basilikum, Rosmarin, Thymian, Knoblauch.

test Dezember 2008