

Wolfsbarsch in der Salzkruste

Zutaten :

1 küchenfertiger Wolfsbarsch, ca.800g
3 kg grobes Meersalz
200g Mehl
3 Eiweiß
Wasser nach Bedarf
1-2 Knoblauchzehen, nur leicht zerdrückt
Je 1-2 Stängel von Rosmarin, Basilikum, Fenchel, glatte Petersilie.
sehr gutes Olivenöl

Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und innen leicht salzen und pfeffern. Die Flossen entfernen (sie würden ev. am Salz festkleben) und die Kräuterstängel mit dem Knoblauch in die Bauchhöhle des Fisches stecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Meersalz mit dem Mehl, dem Eiweiß und Wasser (nach Bedarf) einige Minuten verkneten.

Ein flaches Backblech mit etwa 1/3 der Salzmischung belegen. Den Fisch auf das Salzbett legen und mit dem restlichen Salzteig einpacken. Er soll gleichmäßig bedeckt sein.

Im Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 30 Minuten garen.

Die Salzkruste vorsichtig mit einem Sägemesser rundherum aufschneiden. Den Fisch filetieren und ohne Haut servieren.

Mit bestem Olivenöl beträufelt ist er ein Hochgenuss.

Als Beilage passt wunderbar geschmortes Gemüse oder ein Kartoffel - Selleriepüree.

Für das Backen in der Salzkruste eignen sich auch andere ganze, fleischige Fische wie z.B. Lachsforelle, Dorade oder auch Zander.

Buon appetito!

