

Hauptgericht

Loup de mer in der Salzkruste

Zutaten:

700 g Wolfsbarsch im Ganzen
1 St. Zitrone
0.2 Bund Petersilie, glatt
0.2 Bund Zitronenthymian
0.1 Bund Rosmarin
1.6 kg Meersalz, grob
2 St. Eiweiß
Pfeffer
Speisestärke
30 g Pinienkerne
145 g Butter
400 g Kartoffeln, Drillinge
1 St. Knoblauch
Olivenöl
Salzflocken
250 g Babyspinat

Zubereitung:

Fisch gut von außen und innen waschen, die Flossen und Kiemen mit einer Schere abschneiden, aber nicht schuppen. Trocken tupfen und den Fisch innen und außen mit Pfeffer würzen und mit Zitronenscheiben, Petersilie, Zitronen-Thymian, Rosmarin die Bauchhöhle füllen und zur Seite stellen. Für die Salzkruste das Eiklar leicht aufschlagen und dann mit 1,6 kg Meersalz mit 30 ml kaltem Wasser gut verrühren (man kann auch etwas Mehl oder Speisestärke zugeben). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ein Salzbett von ca. 1 cm Höhe, in Größe des Fisches formen. Fisch flach darauflegen, leicht andrücken und mit dem restlichen Salz abdecken, so dass er vollständig eingehüllt ist. Nun die Salzkruste mit den Händen gut andrücken und im Backofen bei ca. 200°C je nach Größe ca. 45 Minuten backen. Blech aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste rundherum vorsichtig lösen. Dem Fisch seitlich rund herum die Haut leicht einschneiden, dann die Haut abziehen und zuerst das obere Filet abheben. Fischfilet mit Spinat, Kartoffeln und Pinienkernbutter servieren.