

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 Limettenscheiben, Petersilie und Zitronenthymian die Bauchhöhle füllen und zur Seite stellen. Für die Salzkruste 1,6 kg Meersalz mit 30 ml kaltem Wasser und 45 g Eiweiß 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, sodass 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 rundherum die Haut leicht einschneiden, dann die Haut abziehen und zuerst das obere Filet abheben. Fischfilet mit Spinat, Kartoffeln und Pinienkernbutter servieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann zur Seite stellen. Butter aufschäumen, Pinienkerne zugeben. Drillinge mit Olivenöl mischen und auf Backpapier im Ofen mit grobem Meersalz bestreut backen. Die Dauer beträgt bei ca. 185°C ca. 25 Minuten. Butter erhitzen lassen und etwas in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch kurz anschwitzen lassen. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.