

Wolfsbarsch in der Salzkruste gegart

(ca. 4 Portionen)



Zutaten:

- 1 Wolfsbarsch
- 1 Zitrone (Bio)
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2-3 Zweige glatte Petersilie
- 2 kg grobkörniges Meersalz
- 3-4 Eiweiß
- einige Lorbeerblätter
- 80 g Rucola
- 12 Kirschtomaten
- 1 kleine Salatgurke
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fisch innen und außen abbrausen, trocken tupfen. Nicht schuppen! Die Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Thymian-, Rosmarin- und Petersilienzweigen in die Bauchöffnung des Fisches füllen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Meersalz mit dem Eiweiß mischen und ein Drittel davon auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Wolfsbarsch darauf legen. Nach belieben Lorbeerblätter um den Fisch herum verteilen. Alles mit der restlichen Salzmischung vollständig bedecken. Blech in den heißen Ofen schieben. Fisch darin in etwa 35min garen.

Inzwischen Rucola putzen, waschen, trocken schütteln. Tomaten waschen, halbieren. Gurke schälen, in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben, Öl und Essig hinzufügen und den Salate mit Salz und Pfeffer würzen. Salat locker mischen.

Fisch in der Salzkruste aufklopfen, Haut vorsichtig vom Fisch lösen. Fischfleisch von den Gräten heben, mit dem Salat servieren.