

Steinbutt in der Salzkruste

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Warte-/Ofenzeiten: 45 Minuten

Stück: -



... sehr aromatisch, saftig und besonders

Zutaten:

Ca. 1,7 kg Steinbutt ausgenommen

1 Bio Zitrone

6 Stangen Lauchzwiebel

2 Knoblauchzehen

8 Zweige Estragon

8 Zweige Thymian

8 Stängel Dill

1,5kg grobes Meersalz

3 Eiweiß

30ml Wasser

Zubereitung:

1. Eiweiß steif schlagen, Wasser und Salz zugeben und unterheben.
2. Steinbutt abspülen und trocken tupfen.
3. Schwanzflosse abschneiden.
4. 1/3 der Salzmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech geben.
5. Die Hälfte der Kräuter, gezupft auf das Salzbett geben.
6. 3 Stangen Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und auch auf das Salzbett geben.
7. 1 Knoblauchzehe in sehr feine Scheiben schneiden und ebenfalls auf das Salzbett geben.
8. Steinbutt von beiden Seiten mit jeweils 1 Eßl. Zitronensaft beträufeln.
9. Steinbutt auf das Salzbett legen, 2 Zitronenscheiben, 1 Estragon- und 1 Thymianzweig in den Fisch legen.
10. Die restlichen Kräuter, Knoblauch und Lauchzwiebel wie vor nun auf dem Fisch verteilen.
11. Bei 200 Grad (vorheizen) 45min. auf der mittleren Schiene garen.
12. Nach dem Backen die Salzkruste aufbrechen. Dazu eventuell Hammer und Schraubenzieher nutzen, weil die Kruste sehr hart sein kann.
13. Das Salz vorsichtig aber gut von dem Fisch nehmen.
14. Die Haut des Fisches vorsichtig entfernen
15. Zwei Filets können nun entnommen werden.
16. Die Gräte vorsichtig entfernen und die zwei weiteren Filets entnehmen.

Tipps und Hinweise:

Wenn der Steinbutt sehr groß ist, können die Flossen vor dem Garen abgeschnitten werden, damit der Fisch auf das Blech passt.

Ganz besonders lecker sind übrigens die kleinen feinen Fischstückchen am Rand.

Der Fisch hat durch das Garen im eigenen Saft und in der Salzhülle ein ganz mildes aber angenehmes Salzaroma.

1,7 kg Rohgewicht ergeben ca. 210-230g Filet pro Person.

Auch Saibling oder Lachs lassen sich hervorragend auf diese Weise sehr gut garen.

Ich wünsche Dir gutes Gelingen und eine genussvolle Zeit



Gefunden bei: www.eat-and-enjoy.de