



Seebarsch mit Kräutern in Salzkruste



Zutaten für 5 Personen:

- 1 ausgenommener Seebarsch von ca. 900 g
- 1,4 kg feines Salz
- 4 Eiweiß
- 4 Salbeiblätter
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Sträußchen Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweig Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Olivenöl

So wird's gemacht:

Die Thymianblättchen vom Stiel zupfen und zusammen mit den Petersilienblättern, den Rosmarinnadeln, dem Knoblauch, dem Salbei und der Zitronenschale (nur der gelbe Teil) feinhacken.

Nehmt ein Drittel der gehackten Kräuter und würze sorgfältig das Innere des Fisches damit, den du unter fließendem Wasser gewaschen und mit Küchenpapier trocken getupft hast.

Schlage das Eiweiß zu steifem Schnee, hebe vorsichtig den Rest der Kräutermischung und das Salz darunter und vermenge alles gut.

Eine dünne Schicht (circa 1,5 cm) der Mischung auf den Boden einer Backform geben und so verteilen, dass sie etwas breiter als der Fisch ist:

Dies wird das „Bett“ des Seebarsches während des Garens sein.

Den Fisch darauflegen und vollständig mit dem Rest der Masse bedecken. Leicht andrücken, damit sie gut haften bleibt, dabei darauf achten, dass die Eiweißmischung nicht in die offene „Tasche“ des Seebarsches gelangt.

Schiebe das Ganze für circa 45 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen (bei einem kleineren Fische von 300-400 g, verkürzt sich die Garzeit auf 20-25 Minuten. Die Mengen für das Eiweißgemisch bleiben dieselben).

Wenn die Garzeit abgelaufen ist, nimm die Form aus dem Ofen und lass den Seebarsch 5 Minuten in seiner Kruste ruhen.

Dann gib ihn auf ein Küchenbrett und zerbreche die Kruste, indem du mit dem Stiel eines Holzlöffels darauf klopfst. Entferne vorsichtig eventuelle an der Haut klebende Salzklümpchen und zerlege den Fisch.

Auf jedes Filet etwas Olivenöl träufeln und servieren. Der Fisch bewahrt in der Kruste Geschmack und Zartheit; wenn du möchtest, kannst du ihn von Olivenöl und ein paar Zitronenschnitzen begleitet auf den Tisch bringen.

Guten Appetit!