

Lachsforelle in Salzkruste

Zutaten (6 Personen)

1 Lachsforelle oder einen ganzen Lachs (1,5 -1,8 kg)
1 Zweig Rosmarin
2,5 kg Salz
200 ccm Wasser
2 Eiweiß

Zubereitung

Salz, 200 ccm Wasser, Eiweiß gut miteinander vermengen. Ein Backblech mit geölter Alufolie auslegen. Darauf in Größe des Fisches eine 1,5 cm starke Salzschrift breiten. Den Fisch ausnehmen (meist schon durch Fischhändler erledigt), außen und innen waschen, in den Bauch den Rosmarinzweig geben. Fisch auf das Salz legen, eine ebenso dicke Salzschrift darauf packen, fest andrücken.

Das Blech in den auf 225 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Ca. 45 Min. garen. Die Salzkruste auf beiden Seiten einschneiden und abheben. Die Haut braucht man nur mit einem spitzen Messer einzuritzen, sie lässt sich dann leicht abziehen. Die Filets und das Bauchfleisch abheben. Die Mittelgräte mit Kopf und Bauchgräten herausnehmen. Die andere Hälfte des Fischfleisches von der Haut abheben und auf einer Platte mit Zitronenscheiben anrichten.

Beilagen und Sauce:

Kleine neue Kartoffeln (ggf. als Rosmarinkartoffeln), Blattspinat

Tipp:

Kaufe eine gefrorene Lachsforelle oder einen gefrorenen Lachs (z.B. von Aldi). Der Fisch ist garantiert ausgenommen und in der Regel frischer als eine, die man beim Fischhändler kaufen.