

DORADE IM SALZMANTEL

Fisch im Salzmantel oder -teig zu backen, ist eine uralte Garmethode, die heutzutage nur noch selten angewandt wird. Und das, obwohl das Gargut äußerst wohlschmeckend ist. Durch die dichte, harte Salzkruste geht kein bißchen vom Eigengeschmack verloren! Die Zubereitung ist aufwendig und lohnt sich nur bei sehr aromatischen Fischen wie Dorade, Lachs oder Wolfsbarsch.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 küchenfertige Dorade royale
(Goldbrasse) von etwa 1,2 kg
frisch gemahlener Pfeffer
1/2 Bund Petersilie
2 Thymianzweige
1 1/2 kg grobes Meersalz
4 Eiweiß
etwas Wasser

1. Dorade waschen, trockentupfen und innen und außen mit Pfeffer einreiben. Die Petersilie und den Thymian in die Bauchhöhle stecken. Backofen auf 220° C vorheizen.

2. Das Salz in eine Schüssel geben, das Eiweiß leicht schaumig schlagen und unter das Salz rühren. Falls nötig, so viel Wasser dazugießen, daß ein formbarer Teig entsteht.

3. Drei Stück extra-starke Aluminiumfolie in Größe des Fisches der Länge nach wie eine Ziehharmonika falten. Die Enden zusammenstecken und mit dem so entstehenden verstärkten Streifen die Kontur des Fisches nachformen.

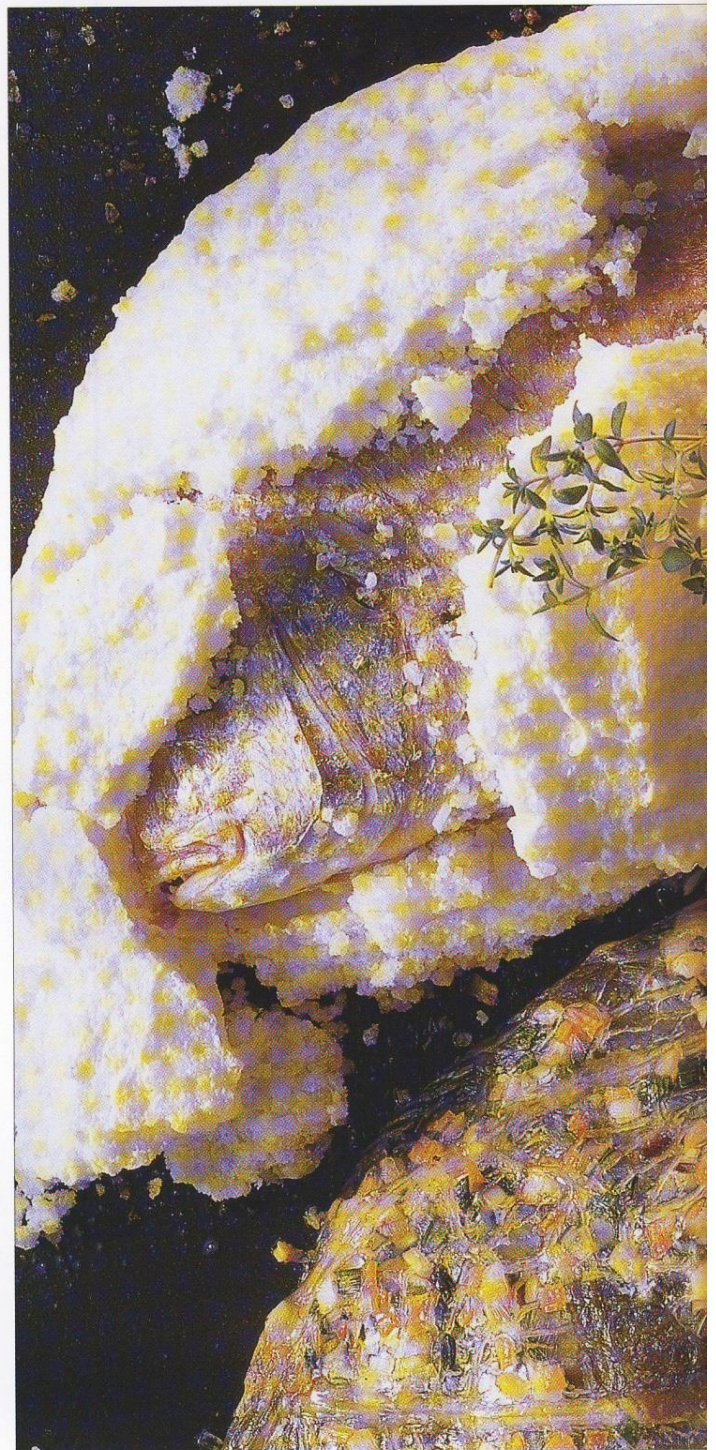
4. Diese Form auf ein Backblech legen und die Hälfte des Salzteiges darin verteilen. Den Fisch darauflegen und mit dem restlichen Salzteig bedecken. Die Oberfläche mit einer nassen Palette glattstreichen. Im Backofen etwa 25 Minuten backen.

5. Den Fisch in der Salzkruste servieren und diese erst bei Tisch aufbrechen.

Pro Person:

Kalorien (kcal) 303
Eiweiß (g) 52
Fett (g) 7
Kohlenhydrate (g) 0

Man kann den Salzteig auch mit Mehl zu einem festeren, knetbaren Teig verarbeiten. Der Vorteil ist, daß man dann den Teig ausrollen und den Fisch, wie auf Seite 115 beschrieben, damit umhüllen kann. Für diesen Salzteig verkneten Sie 250 g Mehl, 1 kg Meersalz, 2 Eier und so viel Wasser, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.



Backpapier!