

Forelle in der Salzkruste

Zutaten

Zubereiten: ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

Forellen:

4 Forellen, je ca. 300 g, küchenfertig

Pfeffer

4 Lorbeerblätter

4-8 Zitronenscheiben

2 kg grobes Meersalz

3 Eiweiss

Bratcrème

Zitronenreis:

6 dl Wasser

1 TL Salz

300 g Langkornreis

½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

Flüssige Estragonbutter:

100 g Butter

einige Estragonzweige, abgezapfte

Blättchen

Salz, Pfeffer

Estragon zum Garnieren



Zubereitung

1. Fische innen und aussen waschen, trocken tupfen. Nur Bauchhöhle würzen, Lorbeer und Zitronenscheiben hineinlegen. Meersalz mit Eiweiss und 1-2 EL Wasser mischen. Mit 1/3 der Masse vier ca. 2 cm dicke Flächen von der Grösse der Fische auf dem vorbereiteten Blech formen. Fische beidseitig mit reichlich Bratcrème bepinseln, darauflegen, mit restlichem Salz vollständig und gleichmässig bedecken, gut andrücken. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen.
2. Reis: Wasser aufkochen, Salz und Reis beifügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 18-20 Minuten köcheln. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken.
3. Estragonbutter: Butter mit Estragon langsam schmelzen, abschmecken.
4. Salzkruste mit einem Sägemesser um die fertigen Fische so anschneiden, dass möglichst grosse Deckel abgehoben werden können. Haut ablösen, Filets vorsichtig herauslösen. Mit Reis und Estragonbutter anrichten, garnieren.

Zart dank Salzkruste

Der Fisch wird mit Salz umhüllt, nach dem Garen von der Kruste befreit, filetiert und angerichtet.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 777 kcal, 64 g Eiweiss, 32 g Fett, 59 g Kohlenhydrate.