

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Wolfsbarsch in Salzkruste

(Sendung 2.5.2009)

Zutaten

- 2 Bio-Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Tl getrocknete Lavendelblüten
- 500–600 g feuchtes, mittelgrobes Meersalz
- 1 Eiweiß Kl. M
- 1 Wolfsbarsch à ca. 1 Kg (küchenfertig; nicht geschuppt, mit Kopf)
- 2 Lorbeerblätter
- 5 El Zucker
- 2 El Olivenöl

Zubereitung

1. Zitronenschale von 1 Zitrone dünn abschälen. Mit Knoblauch, Lavendelblüten und Salz im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. 1 El Zitronensalz zum Servieren beiseite stellen. Übriges Zitronensalz in einer Schüssel mit dem Eiweiß mischen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hälfte vom übrigen Zitronensalz auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauf legen, das restliche Salz möglichst dünn darüber verteilen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 25-30 Min. garen.
3. 1 Zitrone quer halbieren, die Schnittflächen mittig einschneiden und je ein frisches Lorbeerblatt hineinstecken. Zucker auf einen Teller geben und die Schnittflächen der Zitrone hineindrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zitronen auf den Schnittflächen darin 2-3 Min. braten.
4. Fisch aus dem Ofen nehmen, Salz und Haut entfernen. Fischfilets auslösen, mit Zitronenmeersalz würzen und mit der gebratenen Zitrone und dem Gemüse servieren.

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten