

Kräuerforelle im Salzteig mit Salsa

Zutaten für 2 Personen:

FISCH

1 küchenfertige ganze Forelle oder Lachsforelle (ca. 750 g)

3 Zweige Blattpetersilie

1 TL weiche Butter

2 Eiweiß

1,5 kg grobes Meersalz oder Tafelsalz

SALSA

1 hart gekochtes Ei

1 Sardellenfilet aus dem Glas

1 EL gehackte, getrocknete Tomaten

2 EL frisch gehackte glatte Petersilie

1 TL gehackte Haselnuss oder Mandelkerne

1 TL gewürfelte Essiggurke

2–3 Msp. fein gehackte rote

Chilischote

2 EL Obstessig

3 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl (Alternativ Rapskernöl)

abgeriebene Schale und Saft von ½ Biozitrone

1 kleine Prise Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Fisch die Forelle waschen, Kopf und Schwanzflosse belassen und rundum sowie die Bauchhöhle mit Küchenpapier trocken tupfen.

Kräuterblätter abzupfen, abspülen, trocken tupfen, hacken und mit der weichen Butter vermengen. Dann den Fisch innen und außen mit der Kräuterpaste einreiben und in der Bauchhöhle gut einmassieren. Den Fisch nicht salzen und beiseite stellen.

Eiweiß in einer Schüssel mit einem Löffel einige Minuten verrühren, bis es ganz leicht schaumig ist. Dann mit dem Meersalz vermengen. Den Salzteig in der Größe des Fisches ca. 1 cm hoch auf das vorbereitete Backblech geben. Die Forelle darauflegen und mit dem restlichen Salzteig umhüllen. Gut mit den Händen festdrücken und darauf achten, dass der Fisch vollständig umhüllt ist.

Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen, bis der Salzteig an den Rändern leicht braun wird.

Inzwischen für die Salsa das Ei pellen und klein hacken. Sardellenfilet ebenfalls klein hacken und mit dem Ei in eine Schüssel geben. Tomaten, Kräuter, Mandeln, Gurke und Chili zugeben und vermengen. Dann Obstessig, Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft und Zucker unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Kräuterforelle mithilfe des Backpapiers vom heißen Blech ziehen und auf eine Servierplatte oder ein Küchenbrett legen. Bei Tisch die Salzkruste mit einem Sägemesser vorsichtig an der Seite aufschneiden und abheben. Dann mit zwei Löffeln das saftige Fischfilet entnehmen, auf zwei Teller setzen und mit der Salsa genießen.