

Wolfsbarsch in Salzkruste

Zutaten für den Fisch (für 2 Personen):

- 1 (circa 800 g schwerer) Wolfsbarsch
- 2 kg Meersalz
- 5 Eiweiß
- 1 Zweig Dill
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 10 g Koriandersaat
- 1 unbehandelte Zitrone
- gemahlener Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Olivenöl

Entweder den Fisch bereits vom Fischhändler vorbereiten lassen oder selbst die Innereien ausnehmen und entschuppen. Den Fisch gründlich waschen und die Rückenflossen (Vorsicht, die erste Rückenflosse ist stachelig!) entfernen.

Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Zitrone halbieren, die eine Hälfte in Scheiben schneiden. Den Bauchraum des Fisches mit Kräutern, Koriandersaat, Pfeffer, der zerdrückten Knoblauchzehe und Zitronenscheiben füllen. Das Eiweiß kurz und kräftig aufschlagen und mit dem Salz mischen. Einen Teil der entstandenen Salzmischung auf ein Backblech geben und den Fisch darauflegen. Die restliche Masse auf und um den Fisch herum schichten.

Den Fisch 30 Minuten im Ofen garen. Zum Servieren die Kruste und die Haut vorsichtig entfernen. Restliche halbe Zitrone auspressen und den Fisch mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 19.03.2019

Koch/Köchin: Johannes Schröder

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen