

loup de mer in der salzkruste

zutaten rezept für 4 personen

2 wolbarsche, je 800- 900 gr.
geschuppt

4kg meersalz
120gr flüssiges eiweiss
1 bund thymian
1 bund rosmarin
2 el olivenöl

zubereitung

ofen 30 minuten auf 200 C vorheizen.

meersalz mit eiweiss zu einer masse kneten. boden des backblechs 1cm dick mit der salzmasse ausstreichen. fisch rundherum mit olivenöl bepinseln. die fische mit thymian und rosmarin füllen und mit dem kopf nach links auf den salzboden legen (damit sie als rechtshänder beim filetieren später keine probleme haben). die fische mit der restlichen masse bedecken. im ofen exakt 37 minuten bei 200 C garen lassen. mit zitrone, olivenöl und fleur de sel oder beurre blanc servieren. „än guete“!