

Lachsforelle in Salzkruste

VORBEREITEN

20
Min.

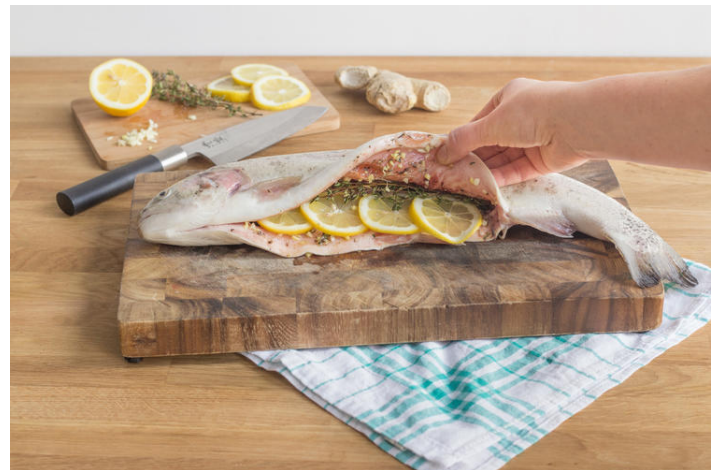
ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Anschließend die Forelle mit Thymian-Zweigen, Zitronenscheiben, Knoblauch und Ingwer füllen. Danach zurück in den Kühlschrank stellen.



Zutaten für 4 Personen

900 g Lachsforelle, küchenfertig
4 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Pfeffer, Salz
1 Teelöffel frischer Thymian
5 Zweige Thymian
1/2 Zitrone
1 Stück Ingwer (etwa 2,5 cm)
2 Knoblauchzehen
750 g Salz
4 Eiweiß
15 g frischer Koriander, gehackt

An Karfreitag kommt das älteste Symbol der Christen auf den Teller - Fisch. Bei diesem herrlich saftigen Forellen-Rezept vermisst garantiert niemand Fleisch auf der Speisekarte.

- 1 -

Ofen auf 230 °C vorheizen. Thymian-Blätter abzupfen, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Zitrone in Scheiben schneiden. Innenseiten der Forelle aufklappen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Olivenöl einreiben.

- 2 -

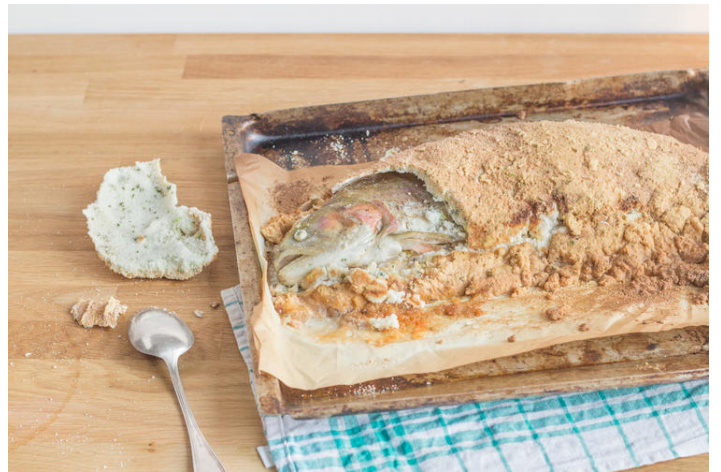
Koriander waschen und hacken. Eiweiß von Eigelb trennen und in einer großen Schüssel mit einem Mixer zu Eischnee verarbeiten.



- 3 -

Salz, Koriander und Olivenöl dazu geben und vermischen. Die Konsistenz erinnert an nassen Sand.

Lachsforelle in Salzkruste



- 4 -

Backblech mit Backpapier auslegen und einen Teil der Mischung so auf dem Papier verteilen, dass der Fisch darauf Platz findet. Forelle darauflegen und mit der restlichen Salz Mischung ummanteln. Mit einem scharfen Messer ein Loch durch die Salzschicht und den dicksten Punkt des Fisches stechen, damit der Dampf im Ofen entweichen kann. Für 25-30 Minuten im Ofen backen.



- 5 -

Forelle aus dem Ofen nehmen und für etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Salzkruste mit einem Löffel aufbrechen und in größeren Stücken abnehmen. Forellenhaut abziehen, die Filets herauslösen und servieren.