

Andi und Alex am Sonntag

Rezept von Alexander Fankhauser

Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Spinat, Kartoffeln und Safransauce

35 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Wolfsbarsche à 300 g, 1 kg Meersalz, 8 Eiweiß, 2 EL Stärkemehl, frische Kräuter (Sorte je nach Marktlage)

Für die Beilage: 6 Kartoffeln (speckige Sorte, geschält), 500 g Babyspinat, 1 Zwiebel (gehackt), 4 Knoblauchzehen (gehackt), 125 ml Weißwein, 125 ml Fischfond, 250 ml Obers, 1 Packung Safran, Salz, Pfeffer, Butter.

Zubereitung

Die ganzen Fische gut waschen und trocken tupfen. Den Bauchraum mit frischen Kräutern füllen. Das Eiweiß aufschlagen. Das Meersalz mit dem Stärkemehl vermischen und das Eiweiß nach und nach unterheben.

Einen Wolfsbarsch auf ein Blech legen und den Salzteig gleichmäßig auftragen. Im Rohr bei 200 °C ca. 20 Minuten garen.

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in Salzwasser kochen.

Für den Spinat die gehackte Zwiebel in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch würzen. Den Weißwein stark einkochen, Fischfond zugeben und wiederum stark einkochen. Mit Obers aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Safran würzen.

Die Beilagen und die Sauce in passenden Schüsseln anrichten. Den Fisch erst bei Tisch aus der Salzkruste nehmen.