

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Fenchel-Limettensalat

Köche: Richard Rauch & Erik Andrejko

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Wolfsbarsch

- 1 Wolfsbarsch (ca. 1,2 kg) (küchenfertig; nicht geschuppt, mit Kopf)
- 1 großer Bund Petersilie
- 2-3 TL getrocknete Lavendel- und Rosenblüten
- 1,5 kg mittelgrobes Meersalz
- 5-6 Eiklar

Für den Salat

- ½ Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- Abrieb und Saft einer Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 TL Kristallzucker
- 7 EL Limettensaft

Zubereitung

1. Für den Wolfsbarsch zuerst den Bauchraum des ausgenommenen Fisches mit reichlich Petersilie füllen. Dann das Eiklar in einer Schüssel in der Küchenmaschine zu einem kompakten Schnee schlagen. Das Meersalz in einer großen Schüssel mit den getrockneten Lavendel- und Rosenblüten vermengen und den Schnee vorsichtig unterheben.

2. Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Hälfte vom Blütensalz-Schnee auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauflegen, den restlichen Blütensalz-Schnee möglichst dünn darüber verteilen und gut andrücken.

3. Nun den Fisch in der Salzkruste bei 200° C Umluft auf mittlerer Schiene im Rohr 25-30 Minuten backen. Danach herausnehmen, das Salz und die Haut entfernen und die Fischfilets auslösen.

Tipp: Pro Kilogramm Gewicht den Fisch 20-25 Minuten in der Salzkruste im Rohr garen.

4. Für den Salat die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Dann das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel-Streifen darin glasig anschwitzen. Den Fenchel mit einer Aufschnittmaschine in 1 mm dünne Scheiben schneiden und diese mit einem Messer in Streifen schneiden, das Fenchelgrün vorerst beiseitelegen. Den Fenchel zur Zwiebel geben, kurz durchschwenken und in der Pfanne auskühlen lassen.

5. Den Fenchelsalat mit Zitronensaft und Zitronenabrieb, Limettensaft, etwas Salz, Cayennepfeffer und Kristallzucker würzen. Das gezupfte Fenchelgrün dazugeben, umrühren und kurz durchziehen lassen.

6. Zum Schluss den filetierten Wolfsbarsch gemeinsam mit dem Fenchel-Limettensalat servieren.