

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Wolfsbarsch in der Salzkruste mit roh mariniertem Spargel und grünen Erdbeeren

Koch: Manuel Liepert

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Wolfsbarsch in der Salzkruste

- 1 Stück Wolfsbarsch (ca. 2 kg ausgenommen)
- 3-4 kg grobes Meersalz od. Bergsalz
- 4 Eiklar
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- 2 Limetten
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- Olivenöl zum Beträufeln
- Abrieb einer Zitrone

Für die grünen Erdbeeren

- 30 g Kristallzucker
- 100 ml Balsamico-Essig
- 300 ml Wasser
- 10 g Salz
- 1 Zweig Estragon
- 10 g Senfkörner

Quelle: ORF extra

- Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 250 g grüne, unreife Erdbeeren

Für den roh marinierten grünen Spargel

- 500 g grüner Spargel
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL eingelegte Bärlauchknospen
- eine Handvoll rote, reife Erdbeeren
- Abrieb und Saft einer Zitrone
- Abrieb einer Limette
- Kristallzucker
- Wildkräuter der Saison
- Salzflocken

Zubereitung

1. Für die grünen Erdbeeren einen Fond zubereiten. Für den Fond den Kristallzucker, den Balsamico-Essig, das Wasser, das Salz und die Gewürze (Estragon, Senfkörner, Vanillemark) in einem Topf aufkochen und eine Stunde ziehen lassen und abseihen. Die grünen Erdbeeren gut waschen, in ein vorgeämpftes Weckglas geben, den kochenden Fond darüber gießen und 30 Minuten bei 90 °C im Dampfgerar dämpfen oder im Rohr ziehen lassen.

2. Für den Wolfsbarsch in der Salzkruste den Fisch waschen, trockentupfen und die in Scheiben geschnittenen Limetten und sämtliche Kräuter (Basilikum, Petersilie, Dill, Thymian, Rosmarin) in den Bauch des Fisches legen.

3. Für die Salzkruste das Eiklar in einer Schüssel in der Küchenmaschine steifschlagen. Dann die Hälfte vom Salz auf ein großes, mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen, eine Mulde formen, den Fisch darauflegen, den steifgeschlagenen Eischnee auf den Fisch geben und das restliche Salz darauf streuen, sodass der Fisch gut mit allem bedeckt ist.

4. Den Fisch in der Salzkruste nun im vorgeheizten Rohr bei 230° C Umluft etwa 30 Minuten garen, die Kerntemperatur des Fisches sollte 57° C betragen. Dies nach Möglichkeit mit einem Thermometer nachmessen.

5. Nun den grünen Spargel waschen, das letzte Drittel abschneiden und anschließend die Stangen mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Die Spargel-Streifen und die Bärlauchkapern in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Limettenabrieb, etwas Kristallzucker und Salzflocken abschmecken. Die grünen Erdbeeren vierteln, die Wildkräuter grob hacken und alles zum Spargel geben und gut vermengen.

6. Anschließend den Fisch aus dem Rohr nehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Die Salzkruste des Fisches öffnen und den Fisch entnehmen.

7. Zum Schluss die Filets herauslösen und auf einen vorgewärmten, flachen Teller legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Zitronenabrieb bestreuen. Den Spargelsalat mit den grünen Erdbeeren darauf anrichten.