

Branzino in crosta di sale (Wolfsbarsch in Salzkruste)

Beilage: Blattspinat mit Pinoli

Zutaten (für 3 Portionen)

1 Wolfsbarsch im Ganzen (800 - 1000 g)

Für die Salzkruste:

2 - 3 kg grobes Meersalz

500 ml Wasser

Für die Füllung:

Kräuter und Gewürze nach Wahl

wie zB Petersilie, Rosmarin, Thymian, Oregano, Knoblauch

Für die Salsa:

3 Zehen Knoblauch

1 Hand voll Petersilie

Olivenöl

Zitronensaft

Salz

Für die Beilage:

200 g Blattspinat pro Person

50 g Pinienkerne

Olivenöl

Salz

Zubereitung:

Den Wolfsbarsch noch in der Fischhandlung ausnehmen und putzen, jedoch nicht die Schuppen entfernen lassen.

Für die Salzkruste 2-3 kg grobes Meersalz mit ca. 500 ml Wasser zu einer cremigen Masse verrühren.

Falls die zu wässrig ist, noch Salz hinzufügen.

Danach auf einem Backblech eine ca. 0,5 cm dicke Schicht aus Salzmasse aufbringen und darauf den Fisch betten, den man nun mit Kräutern nach Belieben füllen kann. Danach den Fisch mit der restlichen Salzmasse ebenfalls 0,5 cm dick bedecken, sodass er komplett von der Salzkruste ummantelt ist.

Nun das Blech bei 200° in den vorgeheizten Ofen schieben und für 20 Minuten backen. Den Fisch aus dem Ofen holen und zum Abkühlen 5 Minuten rasten lassen. Danach die Salzkruste aufbrechen und den Fisch auf einer Servierplatte anrichten bzw. filetieren und mit einer leichten Salsa aus fein gehacktem Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Olivenöl servieren.

Für die Beilage die Pinienkerne in etwas Olivenöl anrösten, den frischen, gewaschenen Blattspinat hinzufügen und ca. 30 Sekunden darin schwenken. Salzen und zum Fisch servieren.

Buon appetito!