

Lachsforelle und Gemüse im Salzmantel

 happy-mahlzeit.com/2019/11/02/lachsforelle-und-gemuese-im-salzmantel/

Zutaten für 12 Personen

- 8 - 10 Forellen, 600 - 800 g
- 2 Bund junge Möhren
- 2 kg Frühkartoffeln
- 10 große Zwiebeln
- 10 kg grobes Meersalz
- von 10 Eiern das Eiweiß

Für das Würzöl:

- ½ Liter Olivenöl
- jeweils 1 TL Thymian, Majoran und Rosmarin
- ½ TL Anissamen
- 30 g Tomatenmark
- etwas Zitronensaft
- 1 rote Chilischote
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 TL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst für die Marinade alle Zutaten mit dem Olivenöl vermengen. Den ausgenommenen und entschuppten Fisch waschen und trocknen. Danach mit der Marinade einreiben und mit Salz würzen. Mindestens eine 1/2 Stunde, besser über Nacht, ziehen lassen.

Für die Salzkruste das Eiweiß steif schlagen, dann mit dem Salz vermischen. So viel Wasser dazugeben, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Salzmasse gleichmäßig - ca. 1/2cm hoch - verteilen. Den marinierten Fisch in Abständen darauflegen. Anschließend mit der restlichen Salzmasse komplett bedecken – auch von den Seiten. Im Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten garen. Die Salzkruste sollte mittelbraun werden.

Vor dem Servieren die Salzkruste aufbrechen, die Fische herausholen und gegebenenfalls filetieren.

Das Gemüse waschen, nicht schälen. Nur das Grün und das obere und untere Ende der Wurzeln entfernen, bei den Kartoffeln schadhafte Stellen entfernen. Auch bei den Zwiebeln nur die Spitzen abschneiden, die Pergamenthaut kann dran bleiben, sie wird beim Essen entfernt.

Etwa die Hälfte der Salzmasse, wie oben beschrieben, zubereiten und das Gemüse in Salz "verpacken". Ebenfalls bei 180°C ca. 60 - 80 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren die Salzkruste aufbrechen und das Gemüse in Schüsseln umfüllen.

Rezept aus dem Kloster Medingen

Quelle: NDR - Klosterküche vom 14.7.2016