



R e z e p t

Lachsforelle im Salzmantel

Nach einem Rezept der Saline Luisenhall in Göttingen

Zutaten

- 1 Lachsforelle von ca. 1,5 kg Gewicht
- 10 Zweige frische Petersilie
- 10 Zweige frischer Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 2,5 kg Salinen-Salz (ohne Zusätze)
- 5 Eiweiße
- Pfeffer

Zubereitung

- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Fisch mit kaltem Wasser abwaschen. Innen pfeffern und leicht salzen, dann den Bauchraum mit den Kräutern und dünn geschnittenen Zitronenscheiben füllen.
- Die Eiweiße steif schlagen. Die Hälfte davon mit der Hälfte des Salzes gründlich vermischen.
- Ein Backblech mit Alufolie auslegen und das Salzgemisch so darauf verteilen, dass die Fläche etwas größer als der Fisch ist, dann den Fisch darauf legen.
- Restliches Eiweiß und Salz mischen, dann den Fisch damit so abdecken, dass sich eine geschlossene Salzhülle ergibt.
- 60 Minuten backen. Dann die Hülle mit einem Hammer aufschlagen, Haut und Kräuter entfernen und servieren