

Bar de ligne au sel



Zeitaufwand: < 60 min

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bar de ligne (Wolfsbarsch oder Loup de mer), ungeschuppt, etwa 1,5 kg

2–3 kg grobes Meersalz

3 Eiweiss

2 EL Fenchelsamen, ganz

1 Bund Thymian

Frische Kräuter wie Basilikum,
Dill, Estragon

1 Bio-Zitrone, nur die Zesten

ZUM SERVIEREN

Allerbestes Olivenöl oder
Zitronen-Ölivenöl

FISCH VORBEREITEN

Den Wolfsbarsch innen und aussen waschen. Dann die frischen Kräuter (ohne den Thymian) mit den Zitronenzesten mischen, den Fischbauch damit füllen und mit Zahnstocher verschliessen.

SALZMANTEL

Salz mit Eiweiss, den Thymianzweigen und 3 EL Wasser mischen. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen und die Hälfte der Salzmischung darauf verteilen. Den Fisch darauflegen, mit restlichem Salz zudecken und etwas andrücken.

WOLFSBARSCH BACKEN

Das Blech in den heissen Ofen schieben und 35–40 Minuten backen. Zur Kontrolle ein spitzen Messer an der dicksten Stelle durch den Salzteig in den Fisch stecken. Der Fisch ist gar, wenn die Messerspitze warm ist. Ansonsten noch weitere 5 Minuten im Ofen lassen. Den fertig gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten absteigen lassen.

FERTIGSTELLEN UND SERVIEREN

Mit einem grossen Messer oder Hammer die Salzkruste öffnen. Die Haut entfernen, das Fischfleisch herausheben, auf 4 Teller verteilen und mit etwas gutem Olivenöl oder Zitronen-Öl servieren.