

# Im Salzmantel gegarter Wolfsbarsch mit Rosmarin-Kartoffeln und Tomaten-Salsa

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/08/15/im-salzmantel-gegarter-wolfsbarsch-mit-rosmarin-kartoffeln-und-tomaten-salsa](https://happy-mahlzeit.com/2021/08/15/im-salzmantel-gegarter-wolfsbarsch-mit-rosmarin-kartoffeln-und-tomaten-salsa)

## Zutaten für 2 Personen:

### Für den Wolfsbarsch:

- 1 großer Wolfsbarsch á 800 g
- 1 Limette
- 2 Eier
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Zitronenthymian
- 2,5 kg grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

### Für die Rosmarin-Kartoffeln:

- 8 Drillinge
- 1 TL Kümmelsaat
- 5 Zweige Rosmarin
- 3 EL Walnussöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Für die Salsa:

- 5 Tomaten
- 3 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 50 ml Olivenöl
- 10 ml Tabasco
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Minze
- Zucker
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Wolfsbarsch abspülen, waschen und trocken tupfen. Die Flossen mit einer Schere abschneiden. Bauchhöhlen aufschneiden, Innereien entfernen. Den Fisch ausnehmen und außen mit Pfeffer würzen. Die Limette in etwa 6 Scheiben schneiden. Petersilie und Zitronenthymian waschen, trocken tupfen und kleinhacken. Limettenscheiben, Petersilie und Zitronenthymian in die Bauchhöhle des Fisches füllen.

Für die Salzkruste Eier trennen. Meersalz mit 50 ml kaltem Wasser und dem gewonnenen Eiweiß gut verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ein Salz Bett in Höhe von etwa 1 cm streuen. Den Fisch flach darauflegen und mit restlichem Salz abdecken, so dass er vollständig eingehüllt ist. Mit den Händen gut andrücken. In den vorgeheizten Backofen geben und auf der 2. Schiene von unten für etwa 25 Minuten garen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen. Die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig lösen und abheben. Die Fischfilets von der Gräte lösen.

Für die Rosmarin-Kartoffeln die Kartoffeln mit Kümmelsaat in Salzwasser geben und für etwa 15 – 18 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten goldbraun braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Etwas Schale der Zitrone und Limette abreiben. Rest der Limette und Zitrone halbieren und auspressen. Paprikaschoten waschen und würfeln. Minze und Basilikum waschen, trockentupfen und Blätter in feine Streifen schneiden. Anschließend Tomaten-, Schalotten- und Paprikaschotenwürfel mit Limetten- und Zitronensaft, dem Limetten- und Zitronenabrieb, Minze und Basilikum vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Tabasco und Piment abschmecken. Etwas Olivenöl dazu geben.

Den Wolfsbarsch mit Rosmarin-Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Salsa dazugeben und servieren.

Rezept: Wolfgang Heidkamp

Quelle: Die Küchenschlacht vom 24. August 2016

Episode: Fisch-Gerichte / How much is the fish?