

viel für wenig | Zander in Salzkruste

Rezept von Björn Freitag

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Zander (ca. 1 kg), küchenfertig
- 2,5 kg grobes Meersalz
- Pfeffer
- 1 – 2 EL Mehl
- 5 Eiweiße
- 1 Bio-Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Majoran

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Meersalz mit etwas Pfeffer und Mehl vermischen. Eiweiße leicht verquirlen und zur Salzmischung geben und zu einer formbaren Masse vermischen.

Den Zander waschen und trocken tupfen. Limette waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Kräuter zusammenbinden und alles in den Bauch des Fisches legen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Salzmischung auf das Backpapier geben. Darauf den Fisch platzieren, leicht andrücken und mit der restlichen Salzmasse gleichmäßig bedecken. Festdrücken, sodass ein geschlossener Salzmantel den Fisch umgibt. Etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Wenn der Fisch fertig ist, mithilfe eines Messerrückens die Kruste aufschlagen, entfernen und den Fisch nach Wunsch servieren.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: viel für wenig vom 21.09.2020

Episode: Perfekter Fisch-Genuss für alle