

Dorade in der Salzkruste

Für 4 Personen

1 Dorade (1,2-1,5 kg; oder 2 Stück á 600 g)

Saft von 1 Zitrone

1 Bund Petersilie

1 Zweig Rosmarin

2 1/2 kg grobes Meersalz

6-8 Eiweiß

3 EL Mehl

Die Dorade innen und außen gründlich kalt waschen, mit Zitronensaft beträufeln und die Kiemen entfernen. Petersilie und Rosmarin in den Bauch des Fisches legen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

Meersalz, Eiweiße und Mehl verrühren. Einen Gusseisenbräter (in Größe des Fisches) mit der Hälfte der Salzmasse auslegen - es sollen keine Löcher im Teig sein. Den Fisch hineinlegen und mit der restlichen Salzmasse bedecken. An der Kopfseite des Fisches etwa 1 cm unterhalb der Kiemen ein kleines Loch in den Salzteig drücken, damit Dampf entweichen kann.

Den Fisch im Backofen (Mitte) 20 Minuten garen. Garprobe machen (siehe Tipp). Dann herausnehmen und 3-4 Minuten ruhen lassen. Salzkruste mit einem Messer am unteren Rand aufstechen und abheben. Von der Rückenflosse aus vorsichtig die Haut und das dunkle Unterhautfett entfernen. Das Fischfleisch oben mit einem Löffel abheben. Jetzt lässt sich die Mittelgräte vom Schwanz zum Kopf hin herausziehen.

Tipps

Je kleiner der Fisch, desto dünner sollte die Salzkruste sein.

Garprobe: Mit einer Rouladennadel durch den Kamin in den Fisch stechen, Tiefe mit dem Finger markieren, Nadel herausziehen. Der Fisch sollte in der Mitte lauwarm sein, die Nadel also auch.

