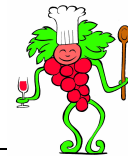




vividus-natürlich®
Kochrezept



Rezept: 1.002 – „Dorade in Meersalzkruste“,

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

Fisch Fisch Fisch –

In der letzten Zeit sind wir süchtig nach Fisch. Für mich ist das keine Opfergabe. Nein, überhaupt nicht! Religiös bin wohl, aber nicht so besonders. Ich esse immer gerne Fisch und den gibt es mal wieder.

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Doraden, geschuppt und ausgenommen - 1 kg grobes Meersalz - frische Kräuter (Basilikum, glatte Petersilie, - Fenchelgrün, Dill, Koriander oder Lorbeerblätter) –
1 Bio Zitrone, gewaschen und in Scheiben geschnitten - 2 EL Zitronensaft - 3 EL Butter

Zubereitung

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Bauchhöhle der Fische mit Kräutern und Zitronenscheiben füllen. Backblech mit Alufolie auslegen, sodass an den Rändern jeweils 30 cm Rand übersteht. Darauf eine mindestens 2 cm dicke Meersalzschiicht streuen. Fische auf die Salzschiicht legen und darauf achten, dass genug Kräuter aus der Bauchhöhle des Fisches hängen, damit kein Salz eindringen kann. (Ich habe vor die Öffnung nochmal jeweils 2 Zitronenscheiben gelegt.) Restliches Salz über den Fisch streuen, die überstehende Alufolie zusammenknüllen und zwischen Blech und Salz drücken. Zuletzt etwas Wasser über das Salz träufeln, damit die Kruste schön fest wird. Auf mittlerer Schiene des Backofens 25 Minuten bei 250 Grad backen.
3. Den Fisch nach dem Backen 15 Minuten ruhen lassen und noch sanft weiter garen lassen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und zusammen mit dem Zitronensaft verrühren. Die Salzkruste vorsichtig aufbrechen und auf dem Blech servieren. Mit Zitronenbutter beträufeln.

Beilagen: Dazu einen frischen Salat mit gekochten Kartoffeln oder knackigem Brot servieren

Weinempfehlung:

Grauburgunder - trocken, vom Weingut: Dr Benz im Breisgau

Brot und Wein zur Freude des Menschen (Psalm 104, 14- 24)