

Bachforelle in Salzkruste

Ca. 6 Bachforellen á ca. 300 g

2 Zitronen Bio

Zerdrückter Fenchelsamen, event. Rosmarin,

Petersilie, Pfefferkörner, Knoblauch

3,5 kg grobes Salz, 5 El. Mehl, 8 Eiweiß, Speisestärke

Eiweiße mit Mehl und Stärke schaumig schlagen, Salz darunter rühren und eine zähe Masse fertigen.

Fische reinigen, trocken tupfen, innen etwas salzen und jeweils Petersilie, Rosmarin, etwas zerstoßenen Fenchel und Pfeffer, sowie etwas Zitrone in den Bauch legen

Ein Backblech mit der Hälfte der Salzmasse auslegen, die Fische darauflegen, mit der anderen Hälfte der Salzmasse bedecken. Es sollten keine Löcher in der Salzmasse entstehen. Eventuell noch ein kleines Loch in die Salzmasse drücken um den Dampf entweichen zu lassen.

In den auf 220° vorgeheizten Backofen geben und ca. 30 min garen lassen.

Vor dem aufschneiden Garprobe mit einer Metallnadel machen.