

Dorade im Salzmantel

FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Dorade je ca. 500g küchenfertig
- 10 Gramm Kräuter der Provence (Muss nicht)
- 2 kg grobes Meersalz
- 2 Eiweiß
- 50 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft

1 Hammer



1 Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Dorade kalt abwaschen, außen und innen trocken tupfen.

2 Das Meersalz, Kräuter mit dem Eiweiß und und 50ml Wasser mischen, ein Drittel davon auf ein Backblech geben. Die Dorade darauflegen und mit dem restlichen Salz vollständig und gleichmäßig bedecken. Garen Sie den Fisch für etwa 30 Minuten im Backofen auf der mittleren Schiene.



3 Klopfen Sie das Salz mit dem Hammer vorsichtig auf! Heben Sie das Salz vorsichtig vom Fisch ab Möglichst die Haut nicht mit abheben. Haut vom Fisch lösen, Filets vorsichtig heraustrennen. Olivenöl und Zitronensaft mischen, über den Fisch träufeln. Dazu schmecken frischer Salat und Weißbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 50 Minuten

PRO PORTION: ca. 290 kcal, 55 g Eiweiß, 7 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Weinempfehlung:

Mein Riesling aus der Pfalz