

Wolfsbarsch in Salzkruste

- 2 Bio-Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tl getrocknete Lavendelblüten
- 1000 g feuchtes, mittelgrobes Meersalz (in der Regel ca. soviel Salz wie der Fisch schwer ist)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 1 Wolfsbarsch (ca. 1 kg, küchenfertig, mit Kopf)
- 2 Lorbeerblätter
- 5 El Zucker
- 2 El Olivenöl

1. Schale von 1 Zitrone dünn abschälen. Mit Knoblauch, Lavendelblüten und Salz im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. 1 El Zitronensalz zum Servieren beiseite stellen. Übriges Zitronensalz in einer Schüssel mit dem Eiweiß mischen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte vom Eiweiß-Salz auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauflegen, das restliche Eiweiß-Salz möglichst dünn darüber verteilen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 25-30 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert).

3. 1 Zitrone quer halbieren, die Schnittflächen mittig einschneiden und je 1 frisches Lorbeerblatt hineinstecken. Zucker auf einen Teller geben und die Schnittflächen der Zitrone hineindrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zitronen auf den Schnittflächen darin 2-3 Min. braten.

4. Fisch aus dem Ofen nehmen, Salz und Hautentfernen. Fischfilets auslösen, mit Zitronensalzwürzen und mit der gebratenen Zitrone und Gemüse servieren.