



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904
Mobil: 0157 741 098 79

REZEPTSAMMLUNG

Lachsforelle in der Salzkruste

ZUTATEN :

- 6 große Karotten
- Salz
- 1TL Zucker
- 2 Zimtstangen
- 6 St. Sternanis
- 400g Brokkoli
- 2 EL Butter
- 1EL Haselnüsse
- 1 Küchenfertige Lachsforelle 3-4 Kg
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 kg grobes Meersalz
- 4 Eiweiße
- 200-250 ml Wasser
- Öl fürs Blech
- 250g Basmati Reis
- 1 Rolle extrastarke, große Alufolie

So wird's gemacht:

1. *Karotten schälen, seitlich mehrmals einritzen und in Scheiben schneiden. Mit wenig Salzwasser, Zucker, den Zimtstangen und Sternanis 5 min. vorgaren und beiseite stellen.
Brokkoli mit 1 El von der Butter und etwas Salz in einen Topf geben und auf kleinster Flamme auftauen und erwärmen die Haselnüsse grob hacken.*
2. *Die Lachsforelle abspülen und mit dem Küchenpapier trockentupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und in die Bauchhöhle der Lachsforelle geben.*
3. *Meersalz mit Eiweiß verrühren und das Wasser nach einrühren. Noch weitere 2 min. gut verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.*
4. *Backblech herausnehmen, gut einölen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Aus der Alufolie 2 dicke, ca. 5 cm breite Streifen in sechs Lagen falten. Daraus eine große Fischkontur formen und auf das Backblech setzen 1/3 der Salzmasse einfüllen und glattstreichen. Den Fisch auf das Salz legen mit der übrigen Salzmasse abdecken und wieder glattstreichen. Auf die untere Schiene in den Backofen geben und 30-35 min garen.*
5. *Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und die Karotten noch 3 min fertig garen. Den Brokkoli kurz erhitzen, Haselnüsse zufügen und 1 El Butten in den Karotten schmelzen lassen. Das Gemüse zu der Lachsforelle servieren.*

Guten Appetit!!