

DORADE IN DER SALZKRUSTE

mit grünem Spargel, Frühlingslauch und La Catedral de Navarra

Zutaten für 4 Personen

Dieses Gericht ist ein wunderbar, leichtes Frühlingsgericht.
Natürlich kann man zum Fisch in der Salzkruste auch Kartoffeln kochen,
ich liebe aber gerade diese (kohlenhydratarme) Version.

Für die Dorade

- 1 Dorade, ca. 1,3 kg, ungeschuppt (wichtig), ausgenommen, von allen Flossen befreit (außer der längsten Gräte der Rückenflosse)
- 1/3 Zitrone, geschält, gewürfelt
- 50 g Fenchel, geschält, gewürfelt
- ca. 1 kg grobes Meersalz aus Mallorca
- 1 Eiweiß
- 1 TL schwarze Pfeffermischung
- 1 Bogen Backpapier

Für die Beilage

- 16 Stangen grüner, dünner Spargel, geputzt, Enden abgeschnitten
- 2 Stangen Frühlingslauch, geputzt
- 1 Glas Catedral de Navarra, in gleichmäßige Streifen geschnitten
- 1 Rippe Kirschtomaten, gewaschen, geviertelt

Für die Vinaigrette

- Olivenöl
- Saft 1/2 Zitrone
- weißer Balsamessig
- Salz, Pfeffer
- 2 Stiele Koriander
- Dill, gezupft und grob geschnitten

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Innenseite der Dorade salzen und mit den Fenchel- und Zitronenstücken füllen.
- Das grobe Salz mit dem Pfeffer vermischen, das Eiweiß darunter geben und mit dem Salz vermengen.
- Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen und darauf ein Salzbett ausbreiten, das ungefähr der Größe des Fisches entspricht, nur etwa 2-3 mm hoch.
- Die Dorade auf das Salzbett legen und mit dem restlichen Salz dünn und gleichmäßig einpacken. Dabei darauf achten, dass man die übrig gelassenen Gräten der Rückenflosse noch sehen kann.

DORADE IN DER SALZKRUSTE

mit grünem Spargel, Frühlingslauch und La Catedral de Navarra

Zutaten für 4 Personen

- Die Dorade auf dem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen. Um den exakten Garpunkt bestimmen zu können, muss sich die übrig gelassen Rückengräte ganz leicht herausziehen lassen.
- Anschließend den Fisch aus dem Ofen nehmen, das Salz abklopfen, die Haut abziehen und filetieren.
- Während der Fisch im Ofen ist, die grünen Spargeln in einem Topf mit reichlich Wasser knackig blanchieren, das Wasser durch ein Sieb abgießen und den Spargel mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend blanchieren und vierteln (die Köpfe ganz lassen).
- Die Frühlingslauchstangen in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten für die Vinaigrette miteinander vermischen. Spargel, Frühlingslauch, Catedral de Navarra und Tomatenviertel in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette anmachen.
- Den Gemüsesalat auf den Tellern platzieren, die Fischfilets aufsetzen und mit wildem Rucola dekorieren.

GUTEN APPETIT!



Einkaufszettel - Dorade in der Salzkruste

- 1 Dorade, ca. 1,3 kg, ungeschuppt, ausgenommen
- 1 Ei
- 50 g Fenchel
- 16 Stangen grüner, dünner Spargel
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 1 Rippe Kirschtomaten
- 1 Zitrone
- 2 Stiele Koriander
- Dill
- 1 Glas Catedral de Navarra (im Käfer Stammhaus hinter der Wursttheke die Treppe hinauf)
- Olivenöl
- weißer Balsamessig
- ca. 1 kg grobes Meersalz aus Mallorca
- 1 TL schwarze Pfeffermischung
- Salz, Pfeffer
- 1 Bogen Backpapier