

# Forelle in der Salzkruste

Hauptspeise für 2 Personen fürs ganze Jahr.

## Zutaten:

- **1** Frische küchenfertige Bio- Forelle (600-800g innen und aussen nochmals gut spülen und trocknen lassen)
- **1.2-1.6 kg** Meersalz (doppelt soviel Salz wie Fischgewicht)
- **1-2** geschlagene Eiweisse
- Ca. **0.5. dl** Wasser

## Zubereitung:

- Ofen vorheizen (Umluft 220 Grad).
- Meersalz, Eiweiss und Wasser gut mischen.
- Ca. 1/3 der Masse auf ein Kuchenblech oder in eine Auflaufform mindestens 2 cm dick fischformähnlich verteilen und die Forelle darauf legen.
- Mit der restlichen Salzmasse die Forelle vollständig bedecken, umhüllen und mit den Händen gut andrücken (Der Fisch soll in der Hülle garen können)
- Forelle in der Mitte des Ofens 25-30 Minuten garen lassen.
- Die Salzkruste seitlich vorsichtig aufbrechen (eventuell Hammer zur Hilfe nehmen)
- Den Fisch häuten und das Forellenfleisch von den Geräten abheben.

## Tipp:

Zu diesem Fischgericht passen Salzkartoffeln, Zitronenscheiben, Gemüsereis oder Risotto und frisches Brot.

## Wichtig:

Die Salzkruste darf während der Garzeit nicht zerstört werden, sonst bleibt das Salz beim Servieren am Fisch kleben. Der Fisch ist optimal gewürzt und kann nicht versalzen.