



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Hauptspeisen

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

.....

Zutaten

.....

4 Saiblingsfilets

.....

Petersilien- und Thymianzweige

.....

1 KG grobes Salz

.....

1-2 EL kaltgepresstes Öl

.....

Zubereitung

1. Das Backrohr auf 250 Grad vorheizen.
2. Fisch gründlich waschen und mit Küchentuch trockentupfen.

3. Bauch mit Kräutern, z.B. Petersilie oder Thymian, füllen. Salzen ist nicht notwendig!
4. Grobes Salz mit zwei Esslöffel kaltem Wasser durchmischen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und eine dünne Schicht Salz entsprechend der Fischgröße ausbreiten. Fisch darauf legen und das restliche Salz über den Fisch verteilen, sodass der Fisch komplett mit Salz bedeckt ist.

Durch das Salz bleibt der Fisch saftig und behält seine vollen Aromen.

5. Fisch ins vorgeheizte Rohr geben und je nach Größe 20 bis 25 Minuten im Rohr backen.
6. Fisch am besten direkt am Tisch (ist sehr sehenswert) von der Salzkruste befreien. Dazu die harte Salzkruste vorsichtig anklopfen bis die Kruste bricht. Mit einem Suppenlöffel das Salz vom Fisch lösen, die Haut lösen und portionieren.

Saibling liegt im Salzbett – die beste Fischzubereitung, die es gibt!

Mit ein paar groben Salzflöcken bestreuen und mit sehr gutem Öl beträufeln, mit Erdäpfeln oder buntem Gemüse servieren.