

Seebrasse in Salzkruste

Zutaten

Für 4 Portionen

1500 g	Seebrasse (oder 2 kleinere Fische)
5 Stk.	Eier (Eiweiß)
1000 g	Meersalz (Mani)
	Petersilie, Rosmarin
4 Stk.	Karotten
2 Stangen	Lauch
500 g	Löwenzahn (griechische Sorte)
4 Stk.	rote Rüben (Beete)
	Natives Olivenöl Extra (Pure Leidenschaft)
	Würzöl Orange (Pure Leidenschaft)
	Würzöl Zitrone (Pure Leidenschaft)
	Würzöl Rosmarin und/oder Würzöl Basilikum (Pure Leidenschaft)
1 Stk.	Orange
3 Stk.	Limetten

Zubereitung

Dauer: 1,5 Stunden

1	den Fisch außen und innen gut mit kaltem Wasser ausspülen und waschen
2	die Limetten in Scheiben schneiden, Petersilie und Rosmarin waschen
3	Petersilie grob hacken, Rosmarin in kleinere Äste zerstückeln
4	Eiweiß steif schlagen und mit dem Meersalz abmischen
5	den Fisch mit einer Mischung aus Würzöl Orange und Würzöl Zitrone mit Hilfe eines Pinsels außen und innen einstreichen, danach den Bauch mit Limetten, Petersilie und Rosmarin füllen
6	die Eiweißmasse zur Hälfte am Backblech auflegen und den Fisch darauflegen, mit der anderen Hälfte die zugewandte Seite dick bestreichen
7	den Fisch in das vorgeheizte Backrohr bei 220 Grad 40 Minuten lang backen
8	den Löwenzahn waschen, kurz kochen und abtropfen lassen
9	die rote Beete schälen, kochen und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten und den Lauch in feine Streifen schneiden.
10	3-4 EL Natives Olivenöl Extra in eine Pfanne geben, sanft erhitzen, den Lauch schmoren lassen und die Karotten dazugeben
11	das Gemüse wird nun mit Orangensaft und 2 TL Würzöl Oregano (und/oder Würzöl Basilikum) sowie dem Weinessig gewürzt gut gemischt und angerichtet
12	nun den Fisch aus dem Rohr nehmen und von der Salzkruste vorsichtig befreien
13	den Fisch mit Meersalz und Pfeffer ein wenig würzen, auf das Gemüsebeet legen und servieren
14	Beilagenempfehlung: Oreganokartoffelchips, gemischter Salat, Weißbrot