



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
