Lachsforelle im Salzmantel

- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 3 - 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '3 - 4', 'yield' : '' });

Für Fischliebhaber, die den Fisch gerne saftig und aromatisch haben, ist die **Lachsforelle im Salzmantel** genau das Richtige.
Und nicht nur geschmacklich, auch optisch ist der Fisch in Salzkruste ein wahrer Hingucker bei jedem festlichen Menü.
Das Schöne ist hierbei die **naturbelassene Art** der Zubereitung. Außerdem ist die leckere Lachsforelle in Salz im Handumdrehen zubereitet – wir zeigen Ihnen das anhand einer detaillierten Anleitung.

Unser Chefkoch Fritz Grundmann rät, bei einer einfachen Salzkruste auf herkömmliches Küchensalz zu verzichten und stattdessen ein **grobkörniges Meersalz** „Fleur de Sel de Guérande“ zu verwenden. Als Alternative kann auch grobes herkömmliches Küchgensalz für Salzmühlen verwendet werden.

In diesem Rezept wird ein Salzteig hergestellt, der die Forelle umgibt. Gefüllt wird die Bauchhöhle des Fisches nach Belieben mit Kräutern wie Thymianzweigen, Knoblauch und Zitrone. Das verleiht dem Fischfleisch ein besonderes Aroma.

Zutaten

- 1, 2 kg Lachsforellen, küchenfertig, gewaschen, trocken getupft
- 1 Zitrone in dünnen Scheiben
- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheibchen
- Einige Zweige frischerThymian
- 1 1/2 kg Normales Speisesalz
- 4 Eiweiß
- 100 ml Wasser
- Etwas gutes Olivenö
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Der Salzteig: Das Salz mit dem Eiweiß und dem Wasser zu einem formbaren Teig vermengen.

Schritt2

Die Forelle innen pfeffern und den Bauchraum in ganzer Länge, abwechselnd mit den Zitronenscheiben und Knoblauchscheibchen belegen, Thymian obenauf.

Schritt3

Den Backofen auf höchste Stufe Ober / Unterhitze vorheizen. Auf dem Backblech einen Salzsockel in Fischgröße bilden. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salzteig komplett verschließen. Auf der mittleren Schiene ca. 35 min. garen, dann bei geöffneter Backofentür ca. 10 min. ausruhen lassen.

Schritt4

Mit einem Fleischklopfer oder Hammer die Salzkruste aufbrechen, Zitronenscheiben und Thymian entfernen und auf einer Servierplatte zu Tisch geben. Erst dort filieren und mit Olivenöl beträufeln.

Lachsforelle im Salzmantel: Die passende Sauce

Es gibt eine Vielzahl von Saucen, die sich wunderbar zu Fisch und insbesondere zur Lachsforelle eignen. Wir haben ausgewählte Rezepte für harmonische **Saucen zur Lachsforelle** zusammengestellt:

- Senf-Sauce mit süßlich-milder Schärfe – verleit dem Fisch eine schmackhaft-feine Note. Der skandinavische Klassiker „Graved-Lachs Sauce“
- Weißwein-Safran-Sauce – mit Weißwein, Cognac, Sahne und Creme Fraiche.

- Klassische französische Fischsauce „Veloutè de poisson“ – mit trockenem Weißwein, Butter und Sahne
- Eine klassische Variante der Sauce Béarnaise zu Fisch: Sauce Choron – hier wird die klassische Sauce béarnaise durch Tomatenmark ergänzt.

Bei GekonntGekocht finden Sie neben Zahlreichen Fischgerichten auch ein breites Spektrum an Saucen – von braunen und weiße Saucen über Dips bis hin zu Dressings und Vinaigrette-Rezepten ist alles vertreten. Stöbern Sie durch unsere Kategorien und lassen Sie sich von der Vielfalt an Kochrezepten, Tipps und Anleitungen inspirieren.

Rezeptart: Fischgerichte, Schnelle Rezepte, Warme Fischgerichte **Tags:** lachsforelle, naturbelassen, unkompliziert

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsforelle-im-salzmantel/