Wolfsbarsch in Salz-Kruste mit Ofengemüse und Olivenöl aus Kreta

Zubereitung

1. Den Wolfsbarsch waschen und auf einen Bogen Backpapier setzen.
2. Eiweiß steif schlagen, das grobe Meersalz zu geben und das Mehl einsieben. Alles gut vermischen und sofort auf den Fisch geben, sodass er komplett eingepackt ist.
3. Im 180°C heißen Ofen 30-40 Minuten garen.
4. Zur gleichen Zeit die Kartoffeln, Zucchini und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Mit Olivenöl und Fleur de Sel marinieren und im Backofen goldgelb garen.
6. Zum Schluss die Kräuter zugeben. Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen und die Salzkruste aufbrechen.
7. Das weiße Filetfleisch ohne Haut entnehmen und nicht mehr würzen, da der Salzgeschmack in den Fisch übergegangen ist.
8. Mit den Kartoffeln und dem Gemüse garniert servieren.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

100 ml	Olivenöl Kreta PDO nativ extra
50 g	Fleur de Sel
1 kg	Atlantik Meersalz, grob für die Mühle

Weitere Zutaten

2 Wolfsbarsche, ausgenommen mit Schuppen
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
10 kleine Kartoffeln
3 Karotten
2 kleine Zucchini
3 Eiweiße
1 El Mehl