

BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIESSEN!



Einfach ausschneiden und sammeln

19.
FOLGE

LOUP DE MER

IN DER SALZKRUSTE





Cornelia Poletto schneidet zuerst die Flossen ab



Der Fisch wird in eine dicke Salzschrift gepackt

LOUP DE MER IN DER SALZKRUSTE

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 1/2 Stunden

**ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN ALS HAUPTGANG,
FÜR 4 PORTIONEN ALS VORSPEISE):**

1 Loup de mer (Wolfsbarsch, ca. 1 kg, küchenfertig),
je 2 Zweige Basilikum, Estragon, Petersilie und Thymian,
2 Knoblauchzehen (abgezogen), 1,5 kg grobes Meersalz,
4 Eier, 100 g Mehl, 50 g Speisestärke. **Für die Peperonata:**
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten, 8 große grüne Oliven
(z. B. Bella di Cerignola), 4 Lauchzwiebeln (in Ringen),
1 rote Zwiebel (in Streifen), 1 Knoblauchzehe (in Streifen),
3 EL Olivenöl, Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer aus
der Mühle, 2 Tomaten (gehäutet, entkernt, in Spalten
geschnitten), 12 Kapernäpfel, 3 Zweige Basilikum.

ZUBEREITUNG:

1. Grill des Backofens vorheizen. Für die Peperonata Paprika putzen, vierteln. Mit der Haut nach oben auf einem mit Alufolie belegten Backblech verteilen. Auf der oberen Schiene ca. 10 Minuten grillen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem angefeuchteten Küchentuch abdecken und etwas abkühlen lassen.
2. Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Fisch waschen, innen und außen mit Küchenkrepp trocken tupfen. Flossen mit einer Küchenschere abschneiden, damit sie nicht am Salz festkleben. Fisch mit Kräutern und Knoblauchzehen füllen.
3. Salz, Eier, Mehl und Stärke verrühren. Ein umgedrehtes Backblech mit Alufolie belegen. Die Hälfte der Salzmasse darauf verteilen. Fisch darauflegen. Restliches Salz darübergeben. Fisch gleichmäßig darin einpacken. Auf der zweiten Schiene von unten 30–35 Minuten garen.
4. Haut der Paprika mit einem spitzen Messer abziehen. Paprika in Streifen schneiden. Oliven vom Stein schneiden. Lauchzwiebeln, Zwiebel und Knoblauch im heißen Olivenöl andünsten. Paprika zufügen, ca. 5 Minuten mitschmoren lassen, würzen. Tomaten, Oliven und Kapernäpfel unterheben, erhitzen. Abschmecken. Basilikumblättchen hacken, zufügen. Abschmecken.
5. Fisch aus dem Ofen nehmen. Salzkruste auf der Höhe der Rückenflosse mit einem großen Sägemesser ringsherum vorsichtig aufschneiden, Oberteil abheben. Fisch tranchieren und mit der Peperonata anrichten. Nach Wunsch mit Olivenöl beträufeln.

PRO PORTION (Vorspeise):

ca. 300 kcal, 25 g Eiweiß, 15 g Fett, 11 g Kohlenhydrate

* Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

POLETTOS WEIN-TIPP

Ein leichter, frischer Weißwein mit feiner mineralischer Note passt am besten zu diesem Fischgericht, sagt Sommelier Remigio Poletto: „Ich empfehle zum Loup de Mer den 2006 Pinot Grigio COF des Winzers Livio Felluga aus dem Friaul.“ Zu bestellen ist der Pinot über wein@poletto.de für 17,50 Euro.

