

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE **50**

Gekräuterter Lachs

im Salzteig





Erst umhüllt die Sterneköchin den Lachs mit Kräutern



Dann wird der Fisch aromaschonend in Salz verpackt

Gekräuterter Lachs

im Salzteig

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 2 Portionen):

400 g Lachsfilet mit Haut (Mittelstück, z. B. Ikarimi-Lachs),
ca. 25 große Basilikumblätter,
je 2 Zweige glatte Petersilie und Estragon.

Für den Salzteig:

1,5 kg grobes Meersalz (einfaches Sel de Guérande),
4 Eier, 100 g Mehl, 50 g Speisestärke.

- Den Lachs in vier Portionen schneiden. Die Kräuter falls erforderlich waschen, gut trocken tupfen. Die Petersilien- und Estragonblättchen von den Stängeln zupfen.
- Lachsportionen mit der Haut nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Mit Petersilien- und Estragonblättchen belegen. Anschließend oben und an den Seiten dicht an dicht mit Basilikumblättern belegen, damit das Salz nicht direkt mit dem empfindlichen Fischfleisch in Berührung kommt.
- Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. In der Küchenmaschine Salz, Eier, Mehl und Stärke mischen. Zwei Bögen Pergament- oder Backpapier (ca. 20 x 30 cm) auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils ein Viertel der Salzmasse daraufgeben. In Kräutern verpackten Lachs daraufsetzen und mit restlicher Salzmasse bedecken. Ringsherum gut festdrücken. Anschließend die Oberfläche mit angefeuchteten Händen etwas glatt streichen.
- Portionen samt Papier auf ein umgedrehtes Backblech legen, auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten garen (der Lachs ist dann innen noch glasig), herausnehmen. Salzpackchen mit einem Sägemesser ringsherum aufschneiden. Deckel abheben. Lachs herausheben, dabei die äußere Kräuterschicht entfernen. Sofort servieren. Dazu passt zum Beispiel grüner Salat und frisches Baguettebrot.

Pro Portion:

ca. 440 kcal, 40 g Eiweiß, 27 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

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



Polettos Wein-Tipp

Zum Lachs empfiehlt Remigio Poletto einen Weißwein aus Österreich: „Der 2005 Grüner Veltliner Smaragd von Emmerich Knoll aus der Wachau hat ein kraftvolles, vielschichtiges Bouquet. Er schmeckt stark nach reifem Apfel, ist kräftig mineralisch, mit einer intensiven weißen Pfeffernote. Die Flasche kostet ca. 33 Euro, über wein@poletto.de.