

Jacqueline Amirfallah  
Dorade in Salzkruste

Mittwoch, 16. September 2020  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Mediterran

## Zutaten:

### Für die Doraden:

4	küchenfertige Doraden (à ca. 350 g)
8 Zweige	Thymian
2	Bio-Zitronen
2	Zwiebeln
2	Eiweiß
2 kg	grobes Salz

### Für das Püree:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
80 g	Pinienkerne
50 g	weiche Butter
50 g	Oliven, entkernt (grün und schwarz)
50 ml	Milch
3 EL	Olivenöl

### Für den Spinat:

600 g	Blattspinat
1	Schalotte
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat



## Zubereitung:

1. Von den Doraden alle Flossen abschneiden, **nicht** schuppen und von innen und außen gründlich waschen.
2. Thymian abbrausen und trockenschütteln. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Den Bauchraum der Doraden mit Thymian, Zitronen- und Zwiebelscheiben füllen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
6. Eiweiße mit 5-6 EL Wasser und Salz mischen.
7. Jede Dorade in ca. 500 g Salzmischung einpacken. Dafür eine Handvoll Salzteig auf das Backpapier legen, ein Salzbett von ca. 1 cm Stärke in Größe des Fisches formen, dann die Dorade darauflegen und mit dem übrigen Salz bedecken, so dass der Fisch vollständig umhüllt ist. Die Salzkruste mit den Händen gut andrücken. Je zwei umhüllte Doraden nebeneinander auf die vorbereiteten Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.  
Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

9. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend mit der weichen Butter in einen Mixbecher geben und fein pürieren.
10. Die Oliven fein hacken.
11. Für den Blattspinat den Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
12. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
13. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.
14. Die Milch in einem Topf erhitzen, mit Salz würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen, Olivenöl und die gehackten Oliven zugeben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken.
15. Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
16. Die gegarten Doraden aus dem Salzteig lösen. Dafür die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig abheben und Fischfilets von der Gräte lösen.
17. Die Fischfilets mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree anrichten, über das Püree die Pinienbutter geben.

Pro Portion: 925 kcal / 3860 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 84 g Eiweiß, 49 g Fett