Dorade in Salzkruste mit Apfel-Sellerie-Salat

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Dorade, ganz	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Eier	2 St.
Meersalz	2 kg
Wasser	50 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Kartoffeln, festkochend	800 g
Salz	
Petersilie, frisch	20 g
Knollensellerie	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Mayonnaise	2 EL
Olivenöl	3 EL
Essig	2 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Doraden gründlich innen und außen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Knoblauchzehen platt drücken und in die Doraden legen.

2. Eier trennen, Eigelb anderweitig verwenden. In einer Schüssel Meersalz, Eiweiß und 50 ml Wasser gut mischen. Auf ein Backblech mit Backpapier ein Drittel der Salzmischung geben. Doraden auf das Salzbett legen und mit Lorbeerblättern belegen. Fische mit restlichem Salzteig abdecken. Auf die unterste Schiene in den Ofen geben und ca. 35 Min. garen.

3. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Sellerie schälen und grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, Kerne entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Sellerie, Apfel und Petersilie mit Joghurt, Mayonnaise, Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Apfel-Sellerie-Salat abschmecken.

5. Doraden aus dem Ofen nehmen. Salzkruste vorsichtig aufklopfen, Haut abziehen und Fische filetieren. Dorade in Salzkruste mit Apfel-Sellerie-Salat und Salzkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für den Salzmantel benötigst du grobes Meersalz. Mit feinem Speisesalz hält der Mantel nicht gut.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	698 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g