

Seebarsch im Salzbett

Zutaten:

1 Seebarsch (ca. 1,5 kg)
3 kg Gros Sel
4 Lorbeerblätter
Thymian
Pfeffer

Der Seebarsch wird ausgenommen und gewaschen, mit Pfeffer gewürzt und mit den Lorbeerblättern sowie dem Thymian garniert.

Legen Sie ihn auf ein Ofenblech. Mit feuchtem Gros Sel bedecken Sie ihn, indem Sie die Formen des Fisches nachbilden.

Im vorgeheizten Ofen wird er nun bei 240° ca. 45 Minuten gebacken.

Servieren Sie ihn mit Zitronensaft und ausgelassener Butter.

Gefülltes Kaninchen im Salzkleid

Zutaten:

1 ganzes Kaninchen (ca. 1,5 kg)
200g Räucherspeck in Streifen geschnitten
eine Füllung (nach Belieben)
Weißkohlblätter
ein halbes Glas Cognac
3 kg Gros Sel
Pfeffer

Bestreichen Sie das Innere des Kaninchens mit Pfeffer, geben Sie die Füllung hinein und schließen Sie das Ganze wieder.

Nun wird das Äußere gepfeffert und mit den Speckstreifen umhüllt.

Wickeln Sie dann das so zubereitete Kaninchen in die Kohlblätter.

Der Ofen wird auf 180° vorgeheizt.

In eine Backform wird ein Bett aus Gros Sel gebracht. Der Hase wird hineingelegt und mit einer weiteren Schicht Gros Sel bedeckt.

Nach etwa einer Stunde Garzeit wird die heiße Salzkruste aufgebrochen und die Kohlblätter zusammen mit dem Salz entfernt.

Übergießen Sie jetzt das Kaninchen mit dem Cognac und servieren Sie es mit einer Gemüsebeilage Ihrer Wahl.

Rotbarschfilet à la Fleur de Sel

Zutaten:

4 Rotbarschfilets (je 150 bis 200g)
2 kg weichkochende Kartoffeln
150g Schalotten
2 große Löffel Gänsefett oder Gänseleber (Foie Gras)
Olivenöl
Fleur de Sel

Entfernen Sie mit einer Pinzette vorsichtig die Gräten der Filets.

Legen Sie die Filets an einen kühlen Platz.

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie diese in Streifen.

In einer Pfanne schmoren Sie nun die Schalotten im Gänsefett.

Geben Sie die Kartoffelstreifen hinzu und garen Sie die Kartoffeln darin.

Sobald sie gar sind, zerdrücken Sie alles leicht mit einer Gabel, schmecken Sie das Ganze ab und geben sie etwas Olivenöl hinzu, um den Geschmack zu verstärken.

Nehmen Sie jetzt die Filets und würzen Sie diese mit Fleur de Sel. Braten Sie die Filets in einer Pfanne etwa 3 Minuten in etwas Olivenöl von beiden Seiten.

(Benutzen Sie eine Pfanne, in der der Fisch beim Braten nicht festklebt!)

Servieren Sie dann den Rotbarsch mit den zerdrückten Kartoffeln.

Roher Fisch à la Fleur de Sel

Zutaten:

800g Fisch ohne Haut (frischer Kabeljau oder Steinbutt)
1 Zucchini, 2 Möhren, 3 Zwiebeln
10 cl Muscadet
30 cl ungezuckerte Kokosmilch
Schnittlauch, Petersilie, Kerbel
Tabasco, weißer Pfeffer
8 grüne Zitronen
Balsamico-Essig, Fleur de Sel

Schneiden Sie das Fleisch der Fische in ca. 5 mm große Würfel. Geben Sie diese in eine ausreichend tiefe Schüssel.

Schneiden Sie die Zwiebeln, die Möhren und die Zucchini in Würfel von ca. 3 mm Größe.

Geben Sie das so gewürfelte Gemüse in eine Schüssel und übergießen Sie es mit der Kokosmilch, dem Saft der grünen Zitronen, einigen Spritzern Tabasco sowie dem Essig.

Nun geben Sie gehackten Schnittlauch, gehackte Petersilie, den Muscadet und den weißen Pfeffer hinzu.

Rühren Sie diese Marinade gut um und gießen Sie sie über die Fischwürfel, so dass diese vollständig bedeckt sind.

Bestreuen Sie jetzt alles mit etwas Fleur de Sel und lassen Sie es mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen.

Servieren Sie das Gericht gut gekühlt auf einem großen Teller mit einer Salatgarnitur und bestreut mit gehacktem Schnittlauch.

Ingwergrieß mit Fleur de Sel

Zutaten:

500g Grieß
100g ganzen Ingwer
100g Butter
50g Rosinen
3 Gläser Weißwein
3 bis 4 Messerspitzen Fleur de Sel

Lassen Sie den Grieß mit etwas kochendem Wasser aufquellen.

Kneten Sie den Grieß zusammen mit etwas Butter bis er schön fett ist.

Lassen Sie ihn nun im Dampfbad wieder quellen. Wiederholen Sie diese Schritte zweimal.

Rühren Sie nun das Fleur de Sel und die Rosinen unter.

Um die Soße zu erhalten, hacken Sie den geschälten Ingwer sehr fein, geben Sie ihn in den Weißwein und köcheln Sie das ganze auf kleiner Flamme, bis noch etwa die Hälfte übrig ist.

Der so zubereitete Ingwer mit der köstlichen Ingwersoße eignet sich hervorragend als Beilage zu jedem Fisch.

Roher Lachs an Olivenöl à la Fleur de Sel

Zutaten:

200g Lachs
Olivenöl
Fleur de Sel
Estragon
Zitrone
Pfeffer

Schneiden Sie den Lachs in sehr feine Scheiben.

Bestreichen Sie den Boden eines Tellers mit Olivenöl und Fleur de Sel.

Geben Sie etwas Estragon und Pfeffer darauf. Verteilen Sie die feinen Lachsscheiben auf dem Teller und bestreichen Sie diese wieder mit etwas Olivenöl.

Darauf wieder etwas Estragon, Pfeffer, eine Prise Fleur de Sel und einige Spritzer Zitrone - und ein erfrischendes Fischgericht ist servierfertig!

Aal nach Art der Salzbauern

Zutaten:

1,5 kg Aal
Gros Sel
Fleur de Sel
25 cl Crème Fraîche
Schnittlauch
gemahlener Pfeffer

Nehmen Sie den Aal aus, entfernen Sie aber weder den Kopf noch die Haut.

Waschen Sie den Fisch und tauchen Sie ihn 2 Minuten in heißes Wasser.

Verteilen Sie in einer flachen Schüssel 1 kg Gros Sel. Legen Sie den Aal darauf und bedecken Sie ihn vollständig mit Gros Sel. Lassen Sie ihn so 48 Stunden ziehen.

Entnehmen Sie dann den Aal und wischen Sie ihn mit saugfähigem Papier ab.

So vorbereitet wird die Haut zart, das Fleisch bleibt beim Garen fest und behält den vollen Geschmack.

Der Aal kann nun auf Holzkohle gegrillt und mit einer Schnittlauchcrème serviert werden.

Die Crème bereiten Sie ganz einfach zu, indem Sie etwas Fleur de Sel, Pfeffer und gehackten Schnittlauch

in Crème Fraîche einrühren.

Servieren Sie den gegrillten Aal mit dieser Crème und in der Glut gegrillten ganzen Kartoffeln.