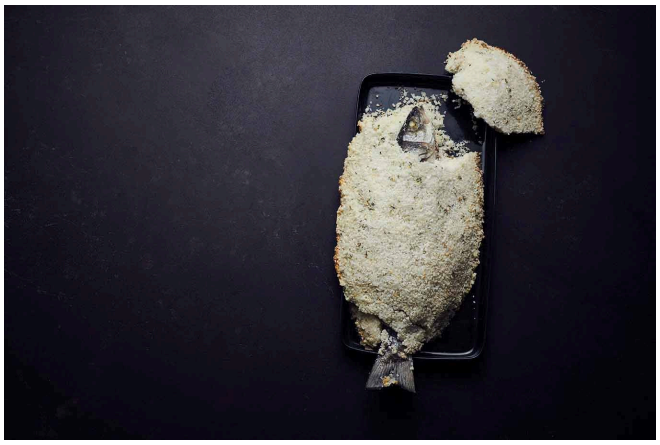
Wolfsbarsch

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	25 Min.
Portionen	4
Gerät	CombairSteamer V6000 ab 2021

gebacken in Zitronensalzkruste

Wolfsbarsch

4 kg grobkörniges Meersalz

1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale

1 Bund Thymian, abgezupft

2 Eiweiß

100 ml Wasser

2 Wolfsbarsche (à ca. 500 g)

Wolfsbarsch

Garraum mit Heißluft auf 200 °C vorheizen.

Alle Zutaten bis einschließlich Wasser gut miteinander vermischen. Pro Fisch ein Salzbett in der Größe des Fisches auf einem mit Backpapier belegten Kuchenblech formen.

Fische innen und außen kalt abspülen und trockentupfen. Fische auf das Salzbett legen und den Gargutsensor in die dickste Stelle eines Fisches stecken. Restliches Salz auf den Fischen verteilen und festdrücken.

Fische auf der mittleren Auflage einschieben und Gargutsensor mit dem Garraum verbinden. Backen, bis die Kerntemperatur 55 °C erreicht ist.

Salzkruste rundherum mit einem Sägemesser aufschneiden und vorsichtig abheben. Wolfsbarschfilets ohne Haut servieren.

Garschritte

Garraum auf 200 °C mit Heissluft (vor)heizen

Vorheizen beendet. Gargut einschieben. Gargutsensor mit dem Garraum verbinden.

Garraum auf 200 °C mit Heissluft (vor)heizen

Zubehör

Kuchenblech

Gargutsensor

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	26.01.2022