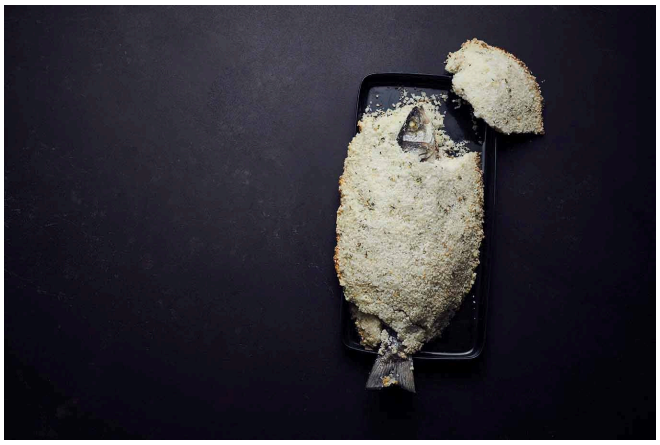
Wolfsbarsch

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 und mit Wasser gut miteinander vermischen. Pro Fisch ein Salzbeet in der Grösse des Fisches auf einem mit Backpapier belegten Kuchenblech formen.

Fische innen und aussen kalt abspülen und trockentupfen. Fische auf das Salzbeet 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 sorgfältig 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