

Lachsforelle in Salzteig mit provencalischem Gemüse

1 kg Mehl
300 g Salz
etwas Olivenöl
etwas Wasser
1 Lachsforelle (ca. 1,5 kg)
1 Bund Thymian
1 Stange Zitronengras
2 Eigelb
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
je 1 grüne und gelbe Zucchini
1/2 rote Paprika
1 Stange Staudensellerie
1 Aubergine
6 Kirschtomaten
1/2 Stange Lauch
0,2 l Tomatensaft
1 Zitrone
2 EL Kräuter, fein geschnitten (Thymian, Rosmarin, Petersilie)
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Für den Salzteig das Mehl, Salz, Olivenöl und Wasser in einer Küchenmaschine oder mit der Hand zu einem festen Teig kneten. Dann den Teig 1-2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

Den küchenfertigen Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen, leicht pfeffern und den Bauchraum mit Thymian und Zitronengras füllen.

Den Salzteig 4-5 mm stark ausrollen und den Fisch darauf legen. Die Teigränder mit Eigelb bestreichen und den überhängenden Teig über den Fisch klappen etwas andrücken und den überflüssigen Teig mit einem Teigrädchen oder Messer abtrennen. Nach Belieben den Teig verzieren, dann mit Eigelb einstreichen. Den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 40 - 50 Minuten garen. Zur Garprobe steckt man eine Rouladennadel in die dickste Stelle des Fisches. Lässt sie 2 Sekunden stecken und prüft dann an der Unterlippe, ob die Spitze heiß ist.

Das Gemüse putzen und klein würfeln. Alle Gemüse bis auf Lauch und Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit dem Tomatensaft ablöschen und 6-8 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb würzen. Eine Minute vor der Fertigstellung die Tomaten, Lauch und Kräuter untermischen.

Zum Anrichten den Salzteig um den Fisch herum mit einem Sägemesser durchtrennen und den Deckel vorsichtig abnehmen. Dann behutsam die Fischstücke von der Gräte schieben und auf dem Gemüse anrichten.

Dazu passen gut kleine gebratene Kartoffeln oder Reis.