



„Seerforelle“ (Forelle in der Salzteigkruste)

Diese aparte Verbindung von Salzkammergutforellen und Salzkammergutsteinsalz hat Ingrid Pernkopf ihren Stammgästen, der populären Mundart- Band „Die Seer“ gewidmet.

Zutaten:

4 Forellen à 200–250 g
Pfeffer aus der Mühle
Petersilblätter und Zitronenspalten nach Belieben
Butter oder Öl zum Beträufeln

Für den Salzteig

100 g Maisstärke (Maizena)
330 g glattes Weizenmehl
300 g grob gemahlenes Altaussee Steinsalz, am besten geräuchertes Salz (oder Meer- oder grobes Speisesalz)
1 Ei
2 Eiklar
ca. 120 ml Wasser (oder 40 ml Zitronensaft und 80 ml Wasser)
50 ml Öl
Mehl für die Arbeitsfläche, Eiklar zum Bestreichen

Zubereitung:

Forellen eventuell leicht mit Pfeffer würzen und die Bauchöffnung nach Belieben mit Petersilie sowie Zitronenspalten füllen. Für den Salzteig alle Zutaten miteinander zu einem Teig verkneten. Den Teig in vier Teile teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Dann den Teig jeweils auf die um ca. 2 cm vergrößerte Form der Forelle zuschneiden. Die Forelle auflegen, die Teigränder mit Eiklar bestreichen und übereinanderschlagen. Zu einem Paket in Fischform formen und den Teig gut festdrücken. Teig vor dem Backen mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Rohr bei 180–195 °C etwa 15–20 Minuten backen (je nach Größe des Fisches). Herausnehmen und noch kurz rasten lassen. In der Kruste servieren und erst bei Tisch auspacken. Forelle filetieren und mit flüssiger Butter oder Öl beträufeln. Der Salzteig ist nicht essbar!

Beilagenempfehlung:

Salzerdäpfel, gedünstetes Gemüse, leichte Weißwein- oder Buttersauce, Blattsalate

Tipp: Da die Forellen bereits einige Stunden vorher in den Salzteig eingepackt und kühl gelagert werden können, eignen sie sich bestens als feines Fischgericht, wenn Sie Gäste erwarten.

Variationsmöglichkeiten:

- Um das Aroma zu verstärken, kann die Forelle auch mit Fenchelkraut, Dillstängeln, Rosmarin, Lorbeerblättern, anderen Kräutern oder auch Fichtennadeln gefüllt werden.
- Andererseits kann man auch in die Salzmasse direkt Rosmarin, Thymian, Koriander, Knoblauch, Limetten- oder Zitronenschalen (-pulver), grob geschroteten Pfeffer oder ca. 60 g fein gemahlene Fichtennadeln einarbeiten.
- Nach einer anderen Garungsmethode geben Sie Fisch (oder Fischfilet) gemeinsam mit Gemüse und etwas Sauce in einen Tontopf, bestreichen den Topfrand mit verquirltem Ei und verschließen den Topf mit Salzteig. Backen und ungeöffnet servieren.
- Wenn Sie Fischfilets in Salzteig backen, entfernen Sie die Haut nicht, da diese vor dem Versalzen schützt.
- Übrigens kann auch Fleisch (Schweinsfilet, Hühner- oder Truthahnfleisch) in Salzteig eingepackt werden. Dafür das Fleisch aber vorher würzen, kurz anbraten und ausgekühlt einschlagen. Sollte sich die Backzeit verlängern, den Teig mit etwas Wasser besprühen, damit die Salzkruste nicht aufspringt.