

Forelle im Salzmantel

Hauptspeise

Fischgerichte

Kalorienarm

Österreichisch



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Mehl, Salz, Wasser und Eier zu einem Teig verarbeiten. Diesen etwa 0,5 cm dick ausrollen. Die Forelle mit Dill, Zitronensaft und Butter füllen und anschließend im Teig verpacken.

Im Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen. Die Salzkruste vorsichtig aufbrechen und anschließend filetieren.

Tipp: Dazu passt gekochtes Gemüse und Erdäpfel, oder auch Salat.

ZUTATEN

250 g Mehl

250 g BAD ISCHLER
Kristallsalz

60 g Wasser

2 Eier

1 Forelle (ca. 750 g)

½ Bund Dill, klein
geschnitten

½ Zitronen

1 EL Butterflocken