

Fisch in der Salzkruste

Nährt Nieren Qi und Yin, sowie Blut und Säfte

(Laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm, histaminarm)

Zutaten (für 4 Personen)

- 1,5 Kilo Fisch im Ganzen (z.B. Alpenlachs, Seesaibling, Lachs, Lachsforelle, Wolfsbarsch)
- Zitronenscheiben
- Kräuter nach Saison (z.B. Petersilie, Rosmarin, Thymian, Minze, Basilikum)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch (optional), Olivenöl

Salzkruste

- 3 Eiweiß
- 2 Kilo grobes Meersalz
- Etwas Wasser

Zubereitung

Salzkruste

1. Eiweiß etwas anschlagen und grobes Meersalz untermischen, etwas Wasser hinzufügen, sodass ein konsistente, feuchte Masse entsteht
2. Den Fisch waschen, trockentupfen und Flossen abtrennen. Mit einer Mischung aus gehacktem Thymian, abgezapften Petersilienblättern, Pfeffer und Zitronenspalten den Bauch füllen
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech ca 1-2 cm hoch Salzmasse anhäufen, sodass der Fisch darauf bequem Platz hat. Fisch darauflegen und darauf achten, dass der Bauch sich nicht mit Salz füllt. Restliches Salz um den Fisch aufhäufen, sodass er vollständig in Salz eingepackt ist.
4. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad Umluft ca 30-40 Minuten backen. Etwa 5 Minuten rasten lassen und mit einem Messer, Löffel oder einer Fleischgabel die Kruste vorsichtig aufhacken und ablösen. Kruste wegwerfen und die Haut des Fisches ablösen, Vorsicht, dass der Fisch nicht zuviel Salz von der Kruste abbekommt. Fischfilets auslösen.

Schmortomaten

(vegan, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm)

Zutaten für 4 Personen

- 0,5 kg Fleischtomaten (Holz)
- Zitronensaft oder Essig (Holz)
- 2 EL Olivenöl (Erde)
- Salz (Wasser)
- 1 Esslöffel Honig (Erde)

Zubereitung:

Sabine Dobesberger, TCM Ernährungsberatung & Kochcoaching
Kochstudio „die Pause“ am Spittelberg, Sigmundsgasse 8, 1070 Wien, www.diepause.at



1. Während der Fisch im Rohr ist, Tomaten waschen und den Stielansatz rausschneiden. In knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden
2. 2-3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen Die Tomatenscheiben auf beiden Seiten je 2 Minuten sanft braten, bis sie weich sind und fast wie geschmolzen aussehen. Auf eine vorgewärmte Platte legen oder im Rohr warm stellen
3. Den Bratensaft aus der Pfanne mit einem Spritzer Zitronensaft oder Essig ablöschen, mit Salz und 2 Esslöffel Honig abschmecken. Kurz einkochen und über die Tomaten geben.
4. Fisch auf den geschmolzenen Tomaten anrichten

Erbsenpüree

(vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, histaminarm, fruktosearm)

Zutaten (für 4 Personen)

- 400g Kartoffeln mehlig
- 250g Tiefkühl-Erbsen
- Ca 100ml heißer Gemüsefond
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 3 Esslöffel Butter

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen, kalt abschrecken und schälen
2. Tiefkühlerbsen kurz blanchieren
3. Kartoffeln noch warm pressen oder stampfen
4. Erbsen mit einem Stabmixer fein pürieren
1. Das Erbsenpüree mit den Kartoffeln und geschmolzener Butter vermengen. Heißen Gemüsefond hinzufügen, bis das Püree cremig wird und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Über Wasserdampf eventuell warm halten.

