



Zander aus der Salzkruste *mit Babyblattspinat & Pellkartoffeln*

Das Meersalz mit 125 ml Wasser verrühren. Thymian und Kerbel waschen und trocken schütteln. 4 Thymianzweige, etwas Kerbel und 4 geschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Zanders legen. Innen und Außen mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Eine Hälfte der Salzmasse dünn in Größe und Form des Fisches auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Zander und restliche Kräuter auf das Salz legen. Fisch mit dem restlichen Salz bedecken und rundherum gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3) auf der untersten Schiene 45 Min. garen.

Die Kartoffeln waschen und mit Schale bissfest kochen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig anbraten. Den gewaschenen Babyblattspinat zugeben und unter Rühren einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun den Zander aus seinem Salzbett befreien und mithilfe von 2 Löffeln von der Gräte lösen. Mit den Kartoffeln, dem Blattspinat und ein paar frischen Kräutern auf Tellern anrichten und sofort servieren.

TIPP: DIE SALZKRUSTE AM BESTEM MIT DEM MESSERGRIF F AUFBRECHEN.

Einkaufszettel
Einfach kopieren,
abtrennen und mitnehmen.

Zutaten für 2 Personen:

750 g grobes Meersalz,
8 Zweige Thymian,
1 Bund Kerbel,
1 Zander (küchenfertig, geschuppt, ca.
800g),
frischer Knoblauch,
Salz & Pfeffer,

500 g kleine festkochende Kartoffeln,

ca. 1kg frischer Babyblattspinat,
1 kleine Zwiebel
Salz und Pfeffer

das Leben schmeckt gut