Mistkratzerli in Salzkruste aus dem Ofen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min
Aktivzeit: 35 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

2	Schweizer Mistkratzerli (à ca. 500 g)
2 Zweige	Salbei
2	Eiweisse
2 kg	grobes Meersalz
2	gelbe Peperoni
1	rote Peperoni
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1.5 dl	trockener Weisswein
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Bramata) enthält ca.:

410	kcal
36 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

9 von 10 Schweizer Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Zubereitung

1. Salbeiblätter von den Stielen zupfen und unter die Haut der Mistkratzerli schieben. Hierfür mit einem Finger zwischen Haut und Brustfleisch fahren und die Haut vorsichtig lösen.

2. Eiweiss verquirlen und das grobe Meersalz sorgfältig mit dem Eiweiss und 2–3 EL Wasser vermengen. Auf ein Backblech zwei Böden von ca. 1 cm Dicke auslegen. Die Böden sollten in etwa der Grösse der Mistkratzerli entsprechen. Die beiden Mistkratzerli auf die Böden legen und mit der verbliebenen Salzmasse umschliessen.

3. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Backofens ca. 40–45 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit Peperoni putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoni darin andünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Geschlossen bei milder Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5 Mistkratzerli aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste mit einem kleinem Hammer oder einem Messergriff aufklopfen und das Salz entfernen. Mistkratzerli dem Rücken nach halbieren und auf vier Tellern je ein halbes Mistkratzerli anrichten. Leicht mit Pfeffer würzen und mit dem Peperonigemüse servieren.

Dazu passt Bramata-Polenta.