



## Poulet in der Salzkruste

Zubereitungszeit ca. 20 min. Vor- und Zubereitung  
+ ca. 1 Std. Backen

### Zutaten für 4 Portionen:

1	Poulet
2 EL	Olivenöl
3 EL	Rosmarin und Oregano, fein gehackt
4	Eiweisse, verklopft
2 kg	Meersalz, grob

### Zubereitung:

#### Schritt 1

Das Poulet innen und aussen kalt abspülen und trocken abtupfen.

#### Schritt 2

Anschliessend Olivenöl mit fein gehacktem Rosmarin und Oregano mischen und damit das Poulet innen und aussen bestreichen.

#### Schritt 3

Die Eiweisse und das grobe Meersalz in einer Schüssel mischen. Ca.  $\frac{1}{4}$  der Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit dem Löffel ausstreichen, so dass die Fläche ringsum ca. 2 cm grösser als das Poulet ist. Das Poulet daraufsetzen, mit der restlichen Masse vollständig und gleichmässig einpacken und gut andrücken.



## Zubereitung:

### Schritt 4

Ca. 20 min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen. Anschliessend Hitze auf 240 Grad erhöhen und ca. 40 min. fertig backen.

### Schritt 5

Salzkruste vor dem Servieren mit einem Hammer vorsichtig aufbrechen und abheben. Lose Salzkörner mit einem Pinsel entfernen und anschliessend Poulet tranchieren.

Tipp: Dazu passen sehr gut Gemüse und Bratkartoffeln.