

Hausgebeizte Wolfgangsee Lachsforelle mit Fenchel, Koriander und Senf

Zutaten

500 g Lachsforellenfilet (mit Haut, ohne Gräten)
2 EL grobes Meersalz
2 EL Zucker (optional brauner Zucker)
1 EL Fenchelsamen
1 EL Koriandersamen
1 EL Senfkörner
1 Bund Petersilie (fein gehackt)
1 Bund Dill (fein gehackt)

Zubereitung

Vorbereitung des Fisches: Das Lachsforellenfilet unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit einer Pinzette die restlichen Gräten entfernen.

Beizmischung herstellen:

Fenchelsamen, Koriandersamen und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften. Danach grob mörsern. Meersalz, Zucker, Zitronenabrieb, Dill, Petersilie und die gemörserten Samen in einer Schüssel vermengen. Optional: Alkohol hinzufügen, um eine besondere Note zu erzielen.

Fisch einreiben:

Die Beizmischung großzügig auf beiden Seiten des Fisches verteilen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten in eine flache Schale legen.

Beschweren und kühlen:

Den Fisch mit Frischhaltefolie abdecken. Eine leichte Beschwerung (z. B. ein kleines Schneidebrett mit einer Dose darauf) darauflegen. Den Fisch 24–48 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit den Fisch einmal wenden.

Abschluss der Beize:

Den Fisch aus der Schale nehmen und die Beizmischung vorsichtig abwischen (nicht unter Wasser abspülen, um das Aroma zu erhalten). Den Fisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Serviervorschläge

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Mit einer frischen Zitronenscheibe, knusprigem Brot und Honig-Senf-Dip servieren.

Ideal auch für Sushi, Salate.

SeeSushi® Honig-Senf-Sauce

Zutaten:

3 EL Honig (milder oder Blütenhonig)
2 EL Dijon-Senf (alternativ mittelscharfer Senf)
1 EL körniger Senf (optional, für mehr Textur)
2 EL Weißweinessig (alternativ Apfelessig)
4 EL Olivenöl (oder ein anderes neutrales Öl)
1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst, optional)

Zubereitung:

Honig und Senf in einer Schüssel gründlich miteinander verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Essig und Zitronensaft hinzufügen und erneut verrühren. Das Olivenöl langsam in einem dünnen Strahl hinzufügen, während du die Sauce mit einem Schneebesen oder einer Gabel kräftig rührst, damit sie eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, kannst du sie mit einem kleinen Schuss Wasser oder mehr Essig verdünnen.

Verwendung:

Perfekt als Dip für Sushi, als Dressing für Salate oder zum Verfeinern von gegrilltem Gemüse, Fisch oder Sandwiches.