

Rezept

Forellentatar

Ein Rezept von Forellentatar, am 09.10.2024

Zutaten

4 Forellenfilets mit Haut (je etwa 110 g)	2 Zweige Bohnenkraut
4 Salbeiblättchen	1 Handvoll Borretschblätter
2 TL Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren
1 1/2 EL mittelgrobes Salz	1 EL Zucker
2 rote Zwiebeln	1 säuerlicher Apfel
1 EL Butter	3 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig	Salz
Pfeffer	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Forellenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Gräten mit der Pinzette aus den Filets ziehen, Filets mit der Haut nach unten auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Pfefferkörner und Wacholder grob hacken und mit Kräutern, Salz und 1/2 EL Zucker mischen. 2 Fischfilets nebeneinander mit der fleischigen Seite nach oben in eine Form legen, die Kräutermischung darauf verteilen. Die übrigen Fischfilets mit dem Fleisch nach unten darauflegen. Fische mit Klarsichtfolie abdecken und beschweren. Mindestens 24 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Dann die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Erst in Scheiben, diese in Stifte schneiden.
3. Die Butter mit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 8 Min. garen. Den Apfel dazugeben, mit dem restlichen Zucker bestreuen und kurz weitergaren. Mit dem Essig ablöschen, salzen, pfeffern und lauwarm abkühlen lassen.
4. Die Kräutermischung von den Forellenfilets abstreifen. Das Forellenfleisch häuten und mittelfein hacken. Übriges Öl mit Zitronensaft mischen und pfeffern.
5. Die Zwiebelmischung auf Tellern verteilen. Das Forellentatar daraufsetzen, mit Zitronenöl beträufeln und gleich servieren.