

Rezept

Gebeizte Kräuterforelle

Ein Rezept von Gebeizte Kräuterforelle, am 28.06.2026

Zutaten

2-3 Tage im Voraus

ca. 3-4 Handvoll gemischte Waldkräuter (ca. 150 g; z. B. Giersch, Gundelrebe, Sauerampfer, Löwenzahn)	600 g sehr frisches Fjordforellenfilet (ersatzweise Lachsforellen- oder Wildlachsfilet)
2 TL Wacholderbeeren	2 TL Szechuanpfeffer
30 g grobes Meersalz	30 g Zucker
5 cl Wodka	

Am Zubereitungstag

1,2 kg junge Bio-Kartoffeln	4-5 Handvoll gemischte Wildkräuter (ca. 200 g; z. B. Knoblauchrauke, Giersch, Sauerampfer, Brunnenkresse)
300 g Aioli (aus dem Glas)	300 g Schmand
Salz	Pfeffer
Zucker	3 EL Olivenöl

Als Dekoration

einige Gundelreben- und Knoblauchraukenblüten

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

2-3 Tage im Voraus

1. Für die Forelle die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Grätenpinzette entfernen.

3. Wacholderbeeren mit Szechuanpfeffer im Mörser zerstoßen, mit Salz und Zucker mischen.

4. Das Fischfilet auf einen großen Bogen Frischhaltefolie legen und mit dem Wodka beträufeln. Die zerstoßenen Gewürze darüber verteilen und leicht in das Filet einreiben.
-

5. Anschließend die Kräuter locker auf der Forelle verteilen.
-

6. Das Filet straff in die Folie wickeln, auf eine Platte legen und im Kühlschrank 2-3 Tage beizen.
-

Am Zubereitungstag

7. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser in ca. 25 Min. weich garen.
-

8. Inzwischen für den Dip die Kräuter waschen, trocken schleudern oder in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Die dicken Stängel entfernen. Die Hälfte der Kräuter grob hacken, mit Aioli, Schmand, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann das Olivenöl untermixen.
-

9. Das Forellenfilet aus der Folie wickeln, die Kräuter und Gewürze grob entfernen. Das Filet auf ein Brett legen. Die Blüten darüberstreuen und das Filet in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln abgießen. Die Kräuterforelle mit den Kartoffeln und dem Aioli-Dip servieren.