

## Rezept

# Gebeizte Lachsforelle

Ein Rezept von Gebeizte Lachsforelle, am 27.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 Bund</b> Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Dill) | <b>1</b> Bio-Orange  |
| <b>1</b> Bio-Zitrone  | <b>2</b> ganz frische Lachsforellenfilets (mit Haut, je 200-250 g) |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                           | <b>3 EL</b> flockiges Meersalz (z. B. Fleur de Sel oder Maldon)    |
| <b>3 EL</b> Zucker  |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt: 2 gebeizte Filets (für 4-6 Personen, als Vorspeise) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Orange und Zitrone heiß waschen und abtrocknen.
2. Die Fischfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen und gründlich trocken tupfen. Die Filets mit den Fingern nach Gräten abtasten und diese mit einer Pinzette herausziehen (sitzen die Gräten sehr fest, kann man sie auch erst nach dem Beizen ziehen, da geht es meist leichter).
3. Zwei Lagen Frischhaltefolie (groß genug, um die beiden zusammengeklappten Filets mehrmals zu umwickeln) auf der Arbeitsfläche aufeinanderlegen. Darauf beide Filets mit der Hautseite nach unten so nah nebeneinander legen, dass man sie nach dem Würzen mit Hilfe der Folie wieder zu einem ganzen Fisch zusammenklappen kann.
4. Die Schale der Zitrusfrüchte fein über die Filets reiben, dann mit etwas Pfeffer würzen. Salz und Zucker vermischen und gleichmäßig über den beiden Filets verteilen. Zum Schluss die Kräuter darüberstreuen.
5. Die Filets mithilfe der Folie zusammenklappen und fest einwickeln. Um sicher zu gehen, dass im Kühlschrank keine Beizflüssigkeit ausläuft, entweder noch eine dritte Lage Folie um den Fisch wickeln, diesen gut in Zeitungspapier einschlagen, oder in eine große Schale legen.
6. Die eingewickelten Lachsforellenfilets in den Kühlschrank legen, dabei möglichst noch beschweren (ein Brettchen plus zwei große Dosen darauflegen) und 1-2 Tage beizen. Für ein gleichmäßiges Ergebnis den Fisch alle 12 Stunden umdrehen.
7. Sind die Filets fertig gebeizt, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Bis zum Verschenken in Folie gewickelt im Kühlschrank aufbewahren.