

Rezept

Golden geräucherte Forelle

Ein Rezept von Golden geräucherte Forelle, am 28.06.2026

Zutaten

1/2 TL gelbe Senfkörner	3 Wacholderbeeren
1 1/2 TL bunte Pfefferkörner	5 TL Meersalz
1 EL brauner Zucker	1/2 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	2 küchenfertige Forellen (à 300 g)
Sahnemeerrettich zum Servieren (aus dem Glas)	3-l-Gefrierbeutel
1 TL Fichtenmehl	2 EL Buchenmehl

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Senfkörner, Wacholder und Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Mit 700 ml Wasser, Salz und Zucker verrühren. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Dill und Zitrone zur Lake geben. Forellen und Lake in den Gefrierbeutel füllen, gut verschließen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.
2. Die Fische herausnehmen, mit Küchenpapier außen abtupfen und 1 Std. offen trocknen lassen. Wok mit Alufolie auslegen und vorheizen. Holzmehl einstreuen, Prallblech und Gitter darübersetzen. Die Forellen auf das Gitter legen, danach den Wok verschließen. Den Wok auf 90° aufheizen, dann den Herd ausschalten und die Temperatur auf 60° sinken lassen. Den Wok nochmals bis 70° aufheizen. Den Herd endgültig ausschalten und die Forellen bei fallender Hitze noch ca. 10 Min. weiterräuchern. Wenn die Fische sich golden färben und ihre Rückenflosse sich herausziehen lässt, sind sie gar. Die Forellen vom Gitter heben und filetieren. Die Filets sofort mit frischem Weißbrot und einem Klecks Sahnemeerrettich servieren oder für die Suppe verwenden.