Rezept

Marinierte Forelle

Ein Rezept von Marinierte Forelle, am 28.06.2025

Zutaten

- **250 g** ganz frische Forellenfilets (am besten Bachforelle)
- **1 EL** Salz
- Latschenspitzen zum Garnieren (ersatzweise Kräuter oder Salatblättchen)
- **4** zarte Latschennadelzweige (ersatzweise 2 Zweige Rosmarin)
- **2 TL** brauner Rohrzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Die Forellenfilets trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auslegen. Mit dem Finger vom dünneren zum dickeren Ende der Filets streichen, so richten sich die Gräten auf und sind leicht zu fühlen. Mit einer Pinzette herausziehen.

2. Die Latschenzweige waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Mit dem Salz und dem Zucker mischen. Die Fischfilets rundum damit einreiben, in einen Gefrierbeutel geben und diesen gut verschließen. Im Kühlschrank (Gemüsefach) ca. 3 Tage marinieren, dabei den Beutel ab und zu umdrehen.

3. Zum Servieren die Filets herausnehmen, die Gewürze abwischen und die Forellenfilets gut trocken tupfen. In dünne Scheiben aufschneiden und anrichten. Mit Latschenspitzen garnieren.