

Rezept

Zweierlei Fischmousse

Ein Rezept von Zweierlei Fischmousse, am 01.03.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 großer geräucherter Fisch oder 2 kleine geräucherte Fische (Renke, Saibling oder Forelle; insgesamt um die 500 g) | 1 frische Tomate |
| 80 g frischer Ricotta | 4 getrocknete Tomaten in Öl |
| Salz | 1/4 Bund Basilikum |
| 1 Bund Schnittlauch | 2-3 TL Zitronensaft (Balsamico bianco ist auch fein) |
| 100 g saure Sahne | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft) | 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm) |
| | 2 TL Wasabi (japanischer grüner Meerrettich, aus der Tube) |
| | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 als Brotzeit oder für 6 als Vorspeise: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Den Kopf vom Fisch abschneiden, die Haut abziehen und das Fischfleisch von der Mittelgräte ablösen. Übrige Gräten mit der Pinzette aus dem Fischfleisch zupfen. Fischfleisch in zwei ungefähr gleich große Portionen teilen.

2. Für die Italo-Version: Die frische Tomate waschen und klein würfeln, dabei Stielansatz wegschneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Basilikumblättchen in Streifen schneiden. Eine Portion Fischfleisch mit Ricotta und Zitronensaft fein mixen (Küchenmaschine oder Pürierstab). Tomaten mit Basilikum untermischen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Asia-Variante: Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Ingwer schälen und ganz fein hacken. Zweite Fischportion mit saurer Sahne fein mixen. Wasabi und Limettensaft unterrühren. Schnittlauch und Ingwer untermischen, die Mousse mit Salz abschmecken.