



Carpaccio von hausgebeizter Lachsforelle

Zutaten (für vier Personen)

8 Lachsforellenfilets mit Haut (à ca. 80 g)
1 ½ EL Salz
½ EL Zucker
je 1 TL weiße Pfefferkörner, Senfkörner, Fenchelsamen und Wacholderbeeren
1 EL klein geschnittene Dillspitzen
4 Minzekronen
3 Lorbeerblätter
4 Zweige Blattpetersilie
4 Dillzweige
je 60 g Streifen von Karotten, Lauch, Sellerie
1 ½ EL Senf
½ TL Honig
1 EL gehackter Dill
1 ½ EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft

12 Sardellenfilets
1 ½ EL kleine Kapern
80 g Feldsalat
1 ½ EL Essig
1 ½ EL Öl,
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten - ohne Beizezeit)

Streifen von Karotten, Lauch und Sellerie in eine Schüssel geben. Zwei Drittel Salz und ein Drittel Zucker, gestoßene Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Senfkörner, Fenchelsamen und Dillspitzen zu den Gemüsestreifen geben und gut vermengen. Die Hälfte in eine Auflaufform oder ein kleines Blech mit Rand als Bett füllen.

Forellenfilets mit der Hautseite darauf legen, den Rest auf den Filets gleichmäßig verteilen. Minze, Lorbeerblätter, Blattpetersilie, Dillzweige auflegen, mit Klarsichtfolie abdecken und 8 Stunden im Kühlschrank beizen.

Forellenfilets aus der Beize nehmen, kalt abbrausen und auf Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Folie abdecken, danach in dünne circa 45 Grad schräge Scheiben schneiden und auf flachem Teller leicht eingedreht auflegen. Senf mit Honig, gehacktem Dill, Olivenöl und Zitronensaft gut verrühren und über den Lachs träufeln. Mittig ein kleines Sträußchen von Feldsalat anrichten, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer-Marinade überziehen. Sardellenringe mit Kapern füllen, rundum mit ansetzen.

Nährwerte pro Portion

278 kcal - 14 g Fett - 34 g Eiweiß - 6 g Kohlenhydrate - 0,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch & glutenfrei.