

Gebeitzte Forelle mit Kräuterschmand

Anzahl: 8 Portionen

Zutaten:

4 Lachsforellenfilets mit Haut (à 150 g)
1 TL schwarze Pfeffer-körner
1 EL Salz, 1 EL Zucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)
1 Bund Dill und 2 Zweige zum Bestreuen
FÜR DEN DIP
2 Zweige Dill
½ TL Anissamen
(Gewürzregal)
200 g Schmand
100 g Vollmilchjoghurt
Salz, Pfeffer
Zucker oder Honig
Zitronensaft

Zubereitung:

- 1–2 Tage vorher: Forellen abbrausen, Gräten entfernen. Flach und mit der Hautseite nach unten auf große Stücke Frischhaltefolie legen, trocken tupfen. Pfefferkörner zerstoßen oder grob mahlen, mit Salz, Zucker und Zitronenschale mischen. Gewürz-Mix auf den Forellen verteilen, andrücken. Dill abzupfen, grob hacken und großzügig auf den Fischen verteilen. Jeweils in Frischhaltefolie eingepackt in eine Auflaufform legen und kalt stellen.
- Am Vortag: Für den Dip den Dill abzupfen, und fein hacken. Anissamen zerstoßen. Schmand und Joghurt verrühren, mit gehacktem Dill, Anis, Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig und Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt kalt stellen.
- Zum Servieren: Forellenfilets auswickeln, die Dill-Gewürz-Schicht entfernen, Fisch leicht trocken tupfen. Filets mit einem langen, flachen Messer in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten. Mit übrigem Dill bestreuen. Dip durchrühren und dazustellen.

Pro Portion: 160 kcal/680 kJ 3 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 9 g Fett

Vorbereitung: 1-2 Tage

Zeiten: Vorbereitung: 30 Min. Zubereitung: 15 Min.

Aus der Ausgabe 11/15 „meine Familie und ich“ – von der Redaktion zubereitet.

