

Gebeizter Lachs

Zutaten:

1 kg frischer Lachs
3 Bund Dill
40 g Salz
30 g Zucker

Dillsoße:

1 Bund Dill
3 EL scharfer Senf
3 EL mittelscharfer Senf
4 geh. EL Zucker
3 EL Weißweinessig
5 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

1. Zubereiten: Lachs unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Gräten entfernen, evtl. mit Hilfe einer Pinzette.

2. Dill abspülen, trocken tupfen, die Spitzen von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Salz mit Zucker mischen, beide Lachshälften auf der Innenseite zunächst mit der Salz-Zucker-Mischung, dann mit dem geschnittenen Dill bestreuen.

3. Eine Lachshälfte mit der Hautseite nach unten in eine große flache Schale (größer als der Fisch und das Brett zum Beschweren) legen. Die andere Lachshälfte mit der Hautseite nach oben darauf legen und mit Frischhaltefolie bedecken. Darauf ein Brett (etwas größer als der Fisch) legen und zum Beispiel mit 2–3 Gewichten oder geschlossenen, gefüllten Konservendosen gut beschweren. Den Lachs 2–3 Tage kalt stellen, dabei zwischendurch zwei- bis dreimal wenden und ab und zu mit der sich sammelnden Beize begießen.

4. Das Lachsfilet leicht schräg zur Hautseite hin in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

5. Für die Dillsoße Dill abspülen, trocken tupfen, die Spitzen von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Beide Senfsorten mit Zucker und Essig verrühren. Nach und nach Öl unterschlagen. Dill unterrühren und die Soße zu dem Lachs reichen.

Abwandlung für eine gebeizte Forelle: 1 küchenfertige Lachsforelle (etwa 1 kg) unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 2 Längshälften teilen. Das Rückgrat entfernen und die Forelle entgräten. Wie oben beschrieben weiterverfahren.

Pro Portion / Stück: E: 24 g, F: 16 g, Kh: 12 g, kJ: 1.202, kcal: 287

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im **Schulkochbuch** aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.

etwa 8 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Den Lachs vor dem Beizen zusätzlich mit 1–2 Esslöffeln zerdrückten weißen Pfefferkörnern und/oder 1 Esslöffel zerdrückten Wacholderbeeren bestreuen.
- Den Lachs zusätzlich mit 1 Esslöffel Weinbrand beträufeln.
- Die Soße schmeckt noch etwas intensiver, wenn Sie zusätzlich 1 Teelöffel Senfpulver unterrühren.
- Servieren Sie als Beilage Schwarzbrot oder Bauernbrot mit Butter.