



hr1-DOLCE VITA

Sybille Schönberger

Sanft gebeizte Lachsforelle mit Spargelsalat

ZUTATEN:

500 g frische Lachsforelle ohne Haut und
Gräten in Sushi Qualität
150 g grobes Meersalz
100 g Zucker
1 Schalotte
1 Teelöffel Fenchelsamen
2 Kardamom Kapseln
5 schwarze Pfefferkörner
½ Bund Schnittlauch
1 Spritzer weißer Balsamico Essig
200 ml Sonnenblumenöl kalt gepresst
100 ml Noilly Prat (Wermut)

ZUBEREITUNG

Die Fenchelsamen, den Kardamom und Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Anschließend den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Schalotte in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und das Lachsforellenfilet darin für ca. 2-3 Stunden einlegen. Das Lachsforellenfilet herausnehmen und die Gewürze abstreifen.

Zum servieren: Hauchdünn aufschneiden und servieren.