

Lachsforelle mit Wiesen-Kräutern

Für 2 Personen

1 große Lachsforelle	2 Bio-Limetten	4 EL Olivenöl
1 TL Zitronenöl	Meersalz	1 Zweig Koriander
ca. 2 Handvoll Wiesenkräuter	Pfeffer	

Die Lachsforelle von der Haut schneiden, dabei die feine Fettschicht möglichst nicht mit von der Haut schneiden. Dunkle Fleischteile vom Filet sorgfältig entfernen, da sie z. T. intensiv schmecken können.

Die Gräten mit einer Pinzette sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Limetten heiß waschen und gründlich trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

2 TL Olivenöl, Zitronenöl, Limettensaft (bis auf 2 EL) und -schale mit etwas Meersalz verrühren. Die Lachsforellenfilets in dünne Scheiben schneiden, in eine flache Auflaufform legen.

Marinade über die Filetstücke träufeln. Mit Folie bedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren (kalt beizen).

Kräuter verlesen, eventuell gröbere Stiele entfernen. Kräuter kalt abbrausen, vorsichtig trocken schütteln, bzw. trocken schleudern.

Olivenöl, Rest Limettensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter damit marinieren. Filetstücke evtl. etwas abtropfen lassen, auf Tellern verteilen, Salat anlegen und servieren. Dazu passt z. B. Baguette.

Frank Buchholz am 18. Juli 2016