

Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für die Forellen:

1 Zwiebel	1 Möhre	4 frische Forellenfilets
ohne Haut, entgrätet	400 ml Wasser	200 ml Weißweinessig
80 g Zucker	12 g Salz	1 EL Senfkörner

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	Salz
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	1 Bund Dill
200 g Schmand		

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Möhre waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.

Jeweils einige Zwiebel- und Möhrenstreifen auf die Forellenfilets legen und der Länge nach wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

In einem flachen Topf Wasser, Weißweinessig mit Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen.

Die Forellenrollen in den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Forellenrollen darin kalt werden lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen. Die Gurke mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, alternativ einfach in Stücke schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Gurkenstreifen mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen, alles in ein Sieb geben, 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.

Dann die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und das Olivenöl untermischen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill unter den Schmand mischen und mit Salz abschmecken.

Die Forellenrollen aus dem Sud nehmen und mit Gurkensalat und Dill-Schmand auf Teller geben.

Dazu passt geröstetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 24. August 2022