

# Rezepte

## Lachsforelle in Alufolie

Den Fisch innen nach Belieben würzen z.B. mit: Salbei, Salz, Pfeffer, Petersilie, Zwiebeln, Lorbeerblätter. Haut an mehreren Stellen einschneiden und ebenso würzen. Auf gebutterte Alufolie legen und mit Butterflocken besetzen. Alufolie dicht verschließen und bei 180–200°C (2 kg Fisch) ca. 1 Std. garen. (Je 500 g mehr oder weniger: 15 min. länger oder kürzer.) Dazu Salzkartoffeln reichen. Sauce s.u.

## Lachsforelle im Salzmantel

*Der saftigste Fisch, den Sie je gegessen haben.*

3 kg einfaches Salz mit 3 leicht verquirlten Eiweiß und 100 ml Wasser vermischen. Einen Teil davon auf eine Alufolie geben und die 2 kg Lachsforelle darauf legen. Alufolie vor die Bauchöffnung legen, damit das Salz nicht eindringt. Den Fisch nun rundherum mit Salz bedecken. Im Backofen bei 250°C 1 Std. garen. Mit einem Hammer die Salzkruste aufklopfen und die Filets entnehmen.

## Saucen:

a) heiße Butter mit Zitronensaft und Petersilie oder

b) 2 Eigelb, 4 EL Weißwein 2–4 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Kochtopf bei wenig Hitze schaumig schlagen. 250 g flüssige Butter teelöffelweise zugeben und weiterschlagen (nicht aufkochen). Zuletzt 2 TL Senf hinzufügen, umrühren. Falls die Sauce gerinnt: einige Tropfen kaltes Wasser von der Mitte her einrühren. Falls das nicht hilft: 1 Eigelb mit 2 EL kaltes Wasser aufschlagen und die geronnene Sauce langsam einrühren.

## Marinierte Lachsforelle (Graved)

*dauert 3 Tage*

*unbedingt probieren – gelingt immer – schmeckt sagenhaft*

2 kg schwere Lachsforelle filetieren und beide Seiten (geht auch mit nur einem Filetstück) bestreuen mit je 1–2 EL/kg Filet grobes Salz, 1–2 EL brauner Zucker, viel grober Pfeffer, vielleicht etwas Kerbel, sowie sehr viel Dill. Beide Filethälften aufeinander legen und in eine flache Schüssel legen. Darauf ein Brett mit einem ca. 1 kg schweren Gewicht (Dose) legen. Das ganze 3 Tage bei 8° C im Kühlschrank aufbewahren. Jeden Tag den Fisch wenden, dabei den ausgetretenen Saft über das Filet gießen. Nach 3 Tagen Kräuter abspülen und die Filets trocken reiben. Zum Anrichten mit etwas Dill und Pfeffer bestreuen. In dünne Scheiben schneiden, auf Weißbrot mit Butter essen.

**Sauce:** 2 Essl. scharfer Senf, eventuell 1 TL. Senfpulver (= gemahlene Senfkörner), 2 Esslöffel Zucker, 2 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel Öl, 2 Bund Dill feingehackt oder getrockneten Dill. Senf, Senfpulver, Zucker und Essig verrühren, dann Öl und Dill unterrühren bis die Sauce dicklich ist.

## Lachsforellen-Filet – gebraten im Gemüsebett

Filet säuern, salzen, pfeffern. Zwiebel, Karotten, Lauch und Tomaten (sehr) klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Gemüse in der Pfanne zur Seite legen und Filet zunächst mit der Fleischseite, dann auf der Hautseite je 2–3 min. anbraten. Mit Weißwein angießen und im eigenen Saft gar schmoren. Dazu Baguette.

## Lachsforellen-Filet – in Sahne gegart

Auflaufform mit Knoblauch einreiben. Zwiebel, Karotten und Tomaten klein schneiden, in Olivenöl andünsten und in die Form geben. Filet säuern, salzen, pfeffern und in die Form legen. 1 Becher Süße Sahne darüber gießen und 20 min bei 220° C im Ofen garen. Dazu Baguette.

## Lachsforellen-Filet oder Steak – eingelegt in Öl – zum Braten oder Grillen

Vor dem Braten oder Grillen Fischstücke in eine Marinade aus Olivenöl, etwas Sojasauce, Knoblauch, grober Pfeffer, einige Rosmarinblätter für einige Stunden bis maximal 2 Tage einlegen. Alle Stücke sollten bedeckt sein.

## Sauer eingelegt

Sie können gegarte Fischstücke und Reste sauer einlegen. 0,2 L Weinessig (5%), 0,5 L Wasser, Zwiebelringe, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, einige Pfeffer- und Wacholderbeerkörner kurz aufkochen und dann erkalten lassen, über die Fischreste gießen. Sie sollten vollkommen bedeckt sein. Hält sich mindestens 3 Tage.

## Fischsuppe aus Fischköpfen und Gräten

Kleingewürfelte Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Karotten und Fenchelknollen zu gleichen Teilen in heißem Fett gut anschmoren (evtl. mit Knoblauch), mit Wasser ablöschen und gar kochen. Wer mag: passieren. Fischgräten mit Wasser bedeckt 10 min. garen. Nach Abkühlen Fleisch von den Knochen und Gräten lösen und beiseite stellen. Den filtrierten Fischsud zum Gemüse geben. Aufkochen. Eine kl. Dose Tomatenmark, 1/4 L trockener Weißwein, 1/8 L süße Sahne und einen gestrichenen EL Curry unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Ziehen lassen und nochmals abschmecken. Fischreste zugeben, etwas ziehen lassen. Dazu geröstetes Brot.

## Rogen

Braten in Butter mit Zwiebel und Knoblauch oder nach russischer Art: nur leicht salzen (3%), nach 3 Std. essbar.

## Schwedenhappen

Die Schwedenhappen werden aus unseren Lachsforellenfilets verzehrfertig in der Geschmacksrichtung süßsauer hergestellt. Die Fleischstücke werden durch Einlegen in Salz – und Essiglake gegart und haltbar gemacht. Der Vorgang dauert mehrere Wochen.

Mindesthaltbarkeit bei 5°C: 7 Tage.

## Caviar

Wir entnehmen unseren Lachsforellen ab Oktober Rogen und stellen daraus frischen Caviar her. Er ist also nicht pasteurisiert. Nur durch Zugabe von Salz wird der Caviar haltbar gemacht. Das Ergebnis ist von unvergleichlichem Geschmack. Essen Sie ihn auf gebuttertem Weißbrot mit etwas schwarzem Pfeffer darüber.

Die Mindesthaltbarkeit beträgt bei 5°C 7 Tage. Der Caviar kann tiefgefroren werden.

# **Aquakulturgesellschaft Ostseeforelle**

**Dr. Yvonne Rößner und Sophie Bodenstein**

**Michelsenstr. 2 24114 Kiel**  
**Tel: 0431-55698011**

[www.Kieler-Lachsforelle.de](http://www.Kieler-Lachsforelle.de)

Email : [Info@Kieler-Lachsforelle.de](mailto:Info@Kieler-Lachsforelle.de)

## ***Frische Kieler Lachsforelle*** ***Direkt vom Erzeuger, eine Delikatesse!***

Eine Lachsforelle ist eine große Regenbogenforelle, mindestens 1,5 kg schwer, mit rotem, dickem Filet. Durch die Aufzucht im Meerwasser erhält sie ihren vorzüglichen Geschmack. Seit 1983 züchten wir 2–4 kg schwere Lachsforellen in Netzgehegen in der Kieler Förde. Als Fischereibiologe hat für mich eine artgerechte, sorgfältige Aufzucht absoluten Vorrang.

***Das werden Sie auch am Geschmack spüren.***

### **Wir garantieren Qualität!**

Sie erhalten unsere frisch geschlachteten Lachsforellen preisgünstig, küchenfertig und auf Wunsch sauber in Transportfolie eingeschweißt. ***Frischer geht es nicht.***

**Täglich ab Anlage Dietrichsdorf und auf den Wochenmärkten Exerzier- (Mi.+Sa.) und Blücherplatz (Do.).**

### **Abholung direkt von unserer Farm**

Sie können Ihren Fisch täglich ( Mo-Fr.) direkt von unserer Anlage abholen. Voraussetzung ist allerdings: Sie müssen ihn vorbestellen. Telefonisch am Tag zuvor oder bis 8 Uhr bei Abholung am gleichen Tag unter Tel. **0431-55698011**. Unsere Farm befindet sich auf dem Gelände des Kraftwerkes Kiel-Ost in Dietrichsdorf, Hasselfelde. Die bestellten Fische liegen beim Pförtner des Kraftwerkes gut gekühlt und werden von Ihnen dort abgeholt und bezahlt (Kleingeld mitbringen). Wir nennen Ihnen bei Bestellung die Uhrzeit, ab der die Fische fertig sind.

Sie können sie dann jederzeit bis 18 Uhr, Freitag bis 15 Uhr abholen.

### ***Kieler Lachsforelle als Gastgeschenk und für Besucher:*** ***Das Beste, was man aus Kiel mitnehmen kann.***

### **Warum schmecken unsere Forellen so gut?**

Ein Fisch, der im Meerwasser aufgezogen wird, hat im Geschmack deutliche Vorteile gegenüber einem Teichfisch. Wesentlich ist neben einer geringen Besatzdichte (3 Fische pro Kubikmeter) auch eine vorsichtige Fütterung mit dem besten und umweltfreundlichsten Futter. Wir füttern weniger als vom Futtermittelhersteller empfohlen. Unsere Fische haben dadurch weniger Fett zwischen den Muskeln eingelagert.

Unsere Fische sind nicht nur „frisch“, sie sind „gestern abgefischt“. Sie werden sofort ausgenommen und gekühlt. Sie werden also nicht gefrostet.

Wenn Sie Besuch bekommen, sollte es keine Alternative geben. Bei einfacher Zubereitung gelingt Ihnen ein fantastisches Essen.

***Wir hören immer wieder : „So einen guten Fisch haben wir noch nicht gegessen.“***