

# Aquakulturgesellschaft Ostseeforelle

Dr. Yvonne Rößner und Sophie Bodenstein

Büro: Michelsenstr. 2, 24114 Kiel

Fischzuchtanlage: Hasselfelde 40, 24149 Kiel

0431 – 55 69 80 11  
info@kieler-lachsforelle.de

**www.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 werden in der Kieler Förde 2–4 kg schwere Lachsforellen in Netzgehegen gezüchtet. Als Meeresbiologinnen hat für uns eine artgerechte, sorgfältige Aufzucht absoluten Vorrang.

**Das werden Sie auch am Geschmack spüren.  
Wir garantieren Qualität!**

Sie erhalten unsere frisch geschlachteten Lachsforellen küchenfertig und auf Wunsch sauber in Transportfolie eingeschweißt auf den

- **Kieler Wochenmärkten Exerzierplatz (Mi.+Sa.) und Blücherplatz (Do.),**
- **bei marktschwärmer in Kiel und Schleswig ([marktschwaermer.de](http://marktschwaermer.de)) und**
- **nach Vorbestellung werktags (Mo-Fr.) ab Fischzuchtanlage in Kiel Dietrichsdorf (an der Pforte des ehemaligen Kieler Kohlekraftwerks)**

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 „zappelfrisch“, denn sie sind am Vortag abgefischt. Sie werden sofort ausgenommen und gekühlt. Sie werden nicht gefrostet.

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

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

## Allgemeine Tipps / Rezepte

Unsere Forellen haben einen großartigen Eigengeschmack, den Sie am besten mit wenigen Gewürzen (etwas Salz und Pfeffer) unterstützen können.

Spülen Sie den Fisch unter fließendem kaltem Wasser ab und tupfen Sie ihn etwas trocken. Aufgrund der Frische reagiert die Fischhaut noch auf Berührung, was zur Schleimbildung führt.

Die Fischhaut ist derb und wirkt wie ein Bratschlauch – verzichten Sie beim Garen unbedingt auf Alufolie.

### **Lachsforelle im Backofen (mit Gelinggarantie!)**

Den Fisch innen nach Belieben würzen (z.B. Salz, Pfeffer, Gewürze -weniger ist mehr) und auf einem geölten Backblech so platzieren, dass die Rückenflosse Richtung Ofentür zeigt (wichtig für die Garprobe) und bei 180 °C Mittelhitze backen. Nach ca. 35min (bei 2 kg Fisch) erste Garprobe: Ziehen an der Rückenflosse – löst sich diese ist der Fisch gar, ist sie noch zu fest weitere 10 min garen. Tipp: halbierte Kartoffeln, Möhren, Fenchel o.ä. mit aufs Backblech, alles ist nach mind. 30 min mit dem Fisch gar.

### **Lachsforelle im Salzmantel (Der saftigste Fisch, den Sie je gegessen haben!)**

3 kg einfaches Salz mit 6 leicht verquirlten Eiweiß und 100 ml Wasser vermischen. Einen Teil davon auf Backpapier geben und die 2 kg Lachsforelle darauflegen. Backpapier vor die Bauchöffnung legen, damit das Salz nicht in direktem Kontakt zum Fischfleisch ist. 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.

### **Graved Lachsforelle (dauert 3 Tage) unbedingt probieren – gelingt immer – schmeckt sagenhaft**

1-2 dickfleischige Fischfilets mit je 1–2 EL/kg Filet grobem Salz, 1–2 EL braunem Zucker, viel grobem Pfeffer, evtl. etwas Kerbel, sowie sehr viel Dill bestreuen. Filethälften auf den Fleischseiten aufeinander in eine flache Schüssel legen. Darauf ein Brett mit einem ca. 1 kg schweren Gewicht (z.B. 1 Liter TetraPack) legen. Alles drei 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 trockenreiben. Zum Anrichten mit etwas Dill und Pfeffer bestreuen, dünn aufschneiden.

**Sauce:** 2 El scharfer Senf, 2 El Zucker, 2 El Essig, 2 El Öl, fein geschnittenen Dill. Senf, Zucker und Essig verrühren, dann Öl und Dill dazugeben, bis die Sauce dicklich ist.

### **Lachsforellen-Filet – gebraten im Gemüsebett**

Filet leicht salzen und 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 auf der Hautseite mindestens 5 Minuten und zum Abschluss kurz auf der Fleischseite 2–3 min. braten. Mit Weißwein angießen und im eigenen Saft gar schmoren.

### **Lachsforellen-Filet – in Sahne gegart**

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

### **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, Rosmarin 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 Wacholderbeeren 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**

Fischkarkassen unter fließendem Wasser spülen, in einen großen Topf geben und mit Salzwasser bedecken. Aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und 15 – 20 min simmern lassen. Achtung schäumt stark: großen Topf verwenden und im Auge behalten! Karkassen herausnehmen, abkühlen lassen, Fleisch ablösen.

Fischsud durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Kleingewürfeltes Suppengemüse in heißem Fett gut anschmoren (evtl. mit Knoblauch), mit Fischsud ablöschen und garkochen. (ggf. 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.) Filet (150g pro Person) häuten, entgräten, würfeln und in der heißen Suppe 10 min gar ziehen lassen, abgelöstes Knochenfleisch zugeben und etwas ziehen lassen.