

Gebeizter Seelachs

Man nehme:

1 Seelachsfilet (ca 180g), entfernt komplett alle Gräten,

reibt es von beiden Seiten mit dem Saft einer halben Zitrone ein,

bestreut es – ebenfalls von beiden Seiten- mit der Beize ->

wickelt es in Klarsichtfolie ein und legt es für 3 Tage in den Kühlschrank,

günstig dabei-> den Fisch beschweren (z.B.einen Teller auf das Filet stellen)

-> nach dieser Zeit den Fisch auswickeln, mit frisch und fein gehacktem Dill beidseitig bestreuen,

noch einmal einen halben Tag zurück in den Kühlschrank legen

-> dünne Tranchen schneiden, Fertig !

Beize für ca 180g:

10g Zucker

12g Salz

etwas gemahlener Kümmel sowie Ingwer

Der Seelachs ist ein sehr preiswerter aber trotzdem ernährungsphysiologisch

sehr hochwertiger Fisch (Omega 3- Fettsäuren!). Gebeizt schmeckt er sehr gut zum gekochten Ei bzw. Eiersalat oder natürlich auch frischem Salat.

Er lässt sich auch hervorragend braten oder in der Folie mit Gemüse und Kräuterbutter auf dem Grill garen.

Vergessen sollte man nie das Beträufeln mit Zitrone ! (der Fisch bleibt länger frisch, Geschmack!, Vitamin C!)

Viel Spaß beim Zubereiten wünschen Ihr Küchenmeister Andreas Einsle und P. Michel