

Räucherforelle auf Grapefruit-Fenchelsalat mit Honig

Das folgende Rezept vereint die verschiedensten Geschmacksrichtungen. Räuchergeschmack trifft auf etwas Saures sowie Süßes. Lassen Sie sich dieses Geschmackserlebnis nicht entgehen und probieren sie das Rezept aus.

20.09.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:-

Chips: - 20 Gramm Butter

-

60 Gramm Schwarzbrot, vorzugsweise in Baguetteform

- Salat:

- 2 Fenchel, insgesamt 450 Gramm

- 1 TL Meersalz

- 2 große Grapefruits, vorzugsweise rosé

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1294>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 1 TL Fenchelsamen
- Dressing:
 - 50 Gramm Honig
 - 50 Milliliter Zitronensat
 - 30 Milliliter Traubenkernöl
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 450 Gramm geräucherte Lachsforellenfilets mit Haut

So bereiten Sie die Räucherforelle auf Grapefruit-Fenchelsalat mit Honig zu:

Zu Beginn heizen Sie den Backofen auf 120°C vor und schmelzen Sie die Butter.
Anschließend das Brot in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und auf einem

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1294>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

mit Backpapier belegtem Blech im Ofen etwa 30 Minuten knusprig trocknen.

In der Zwischenzeit den Fenchel von Strunk und Grün befreien sowie das Grün fein schneiden. Die Knolle quer in sehr dünne Streifen hobeln. Das Ganze danach mit einem Teelöffel Salz mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen sowie im Anschluss sorgfältig abtropfen lassen.

Als nächsten Schritt die Grapefruits samt der weißen Haut schälen und die Filets heraus schneiden. Den Fruchtkörper auspressen und den Saft auffangen. Nun die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, in einem Mörser zerstoßen und mit Grapefruitfilets sowie dem Grün unter den Fenchel mischen.¶;

Für das Dressing 50 ml Grapefruitsaft mit Honig und Zitronensaft verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl das Öl unterrühren. Zum Schluss das Dressing unter den Salat mischen und alles mit Pfeffer sowie Salz abschmecken.

Als letzten Schritt werden die Forellen von der Haut befreit und in Stücke gezupft, der Fenchelsalat auf 4 Teller verteilt und mit Forelle sowie Chips angerichtet.

TIPP:

Bei Zimmertemperatur oder auch leicht erwärmt schmeckt das Räuchergut am besten! Und: Es eignen sich auch andere Räucherfische für diese Zusammenstellung.¶;

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen einen Guten Appetit!¶;

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: circa 40 Minuten¶;

Probieren Sie weitere Rezepte zu den Themen Fisch und Fenchel aus:

Heilbutt in Gewürzkruste mit Minzraita auf Chiligemüse

Reblochon mit Fenchel: Französischer Käse mit Pfiff

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1294>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-