



## Gebeizte Lachsforelle

mit Kartoffelrösti und gebratenem Fenchel,  
Gurken-Dill-Sauerrahm und wilder Portulak



### Zutaten für vier Personen

400 g Lachsforellenfilet mit Haut  
140 g Salz  
120 g Zucker  
¼ TL schwarzer Pfeffer,  
grob gemahlen  
1 Bund Dill

300 g Sauerrahm  
½ Salatgurke

Pfeffer aus der Mühle, Salz,  
Muskatnuss  
natives Olivenöl extra  
roter Balsamessig

8 mittelgroße Kartoffeln



1 Fenchelknolle



300 g wilder Portulak



### Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen  
in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach  
auf den Link neben dem Symbol.



### Zubereitung

Für die Beize Salz, Zucker und Pfeffer vermischen. Den Dill zupfen und zur Seite stellen. Die Stiele des Dills klein schneiden und zur Salzmischung geben. Die Hälfte der Mischung in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen und die Lachsforellenfilets darauflegen. Die restliche Mischung auf dem Fisch verteilen, mit Folie abdecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nun das Filet mit kaltem Wasser abspülen und für ca. 30 Minuten wässern. Die Filets aus dem Wasser nehmen und trockentupfen. Anschließend den Dill klein schneiden und die Hälfte davon auf dem Fisch verteilen.

Den Fenchel in Segmente schneiden, in etwas Olivenöl leicht anbraten und würzen.

Für die Rösti die Kartoffeln grob raspeln, würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, mit einem Löffel kleine Fladen in der Pfanne formen und von beiden Seiten goldbraun backen.

Den Sauerrahm würzen, den restlichen Dill zugeben, die Gurke in kleine Würfel schneiden und unterrühren.

Portulak mit Balsamessig und Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Mein Tipp

- Falls Sie keinen Portulak bekommen, können Sie auch andere Blattsalate für das Rezept verwenden.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.