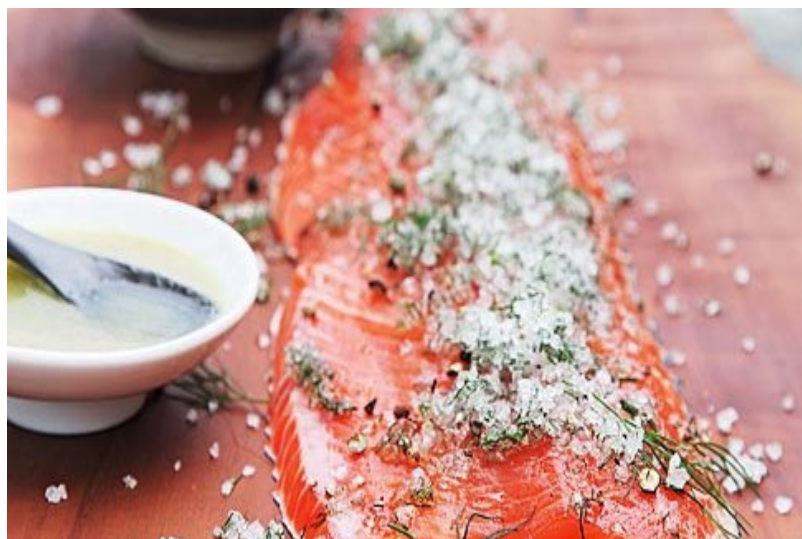


Marinierte Seeforelle mit Wasabi-Honig-Sauce



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 24 Stunden marinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 230 kcal

Eiweiss: 25 g

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 17 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Toastbrot.
- Zum Aufschneiden des Fisches ein langes Messer mit federnder Klinge verwenden.

Zutaten

- 1 Seeforellenfilet à ca. 500 g
- 1 Bund Dill
- 1 EL Pfefferkörner
- 5 EL grobes Meersalz
- 3 EL Zucker
- 2 EL Honig
- 1 Tube Wasabipaste à 43 g
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Aceto balsamico bianco
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Forellenfilet kalt abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Filet nach Gräten abtasten und diese entfernen. Dill hacken. Pfefferkörner zerdrücken und beides mit Salz und Zucker mischen.
2. Forellenfilet mit dem Gewürzsatz bedecken. Filet mit Klarsichtfolie decken. Ca. 24 Stunden im Kühlschrank marinieren, dabei 2-3 Mal wenden.
3. Zum Servieren Honig, Wasabi, Öl und Essig zu einer Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fisch hauchdünn aufschneiden. Wasabi-Honig-Sauce dazuservieren.