

Tarik Rose
Gebeizter Rote Bete-Lachs
mit Sellerie-Apfel-Salat

Freitag, 6. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Lachs:

600 g	frisches Lachsfilet mit Haut (am Stück, Sushi-Qualität)
20 g	Rohrzucker
40 g	Meersalz
1 TL	Wacholderbeeren
1 TL	Pfefferkörner
1/2 TL	Fenchelsamen
1/2	Bio-Orange
2	Rote Bete-Knollen (mittelgroß)



Für den Salat:

1	rote Zwiebel
200 g	Staudensellerie
1	Apfel (z.B. Elstar)
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Rohrzucker
1 EL	Kürbiskernöl

Zubereitung:

Hinweis: Das Lachsfilet muss 24 Stunden gebeizt werden!

1. Das Fischfilet gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen.
2. Zucker und Salz mischen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Orange mit warmem Wasser abwaschen, gut abtrocknen und die Schale abreiben.
3. Gewürzmix und Orangenschale unter die Salz-Zuckermischung mischen.
4. Rote Bete schälen (evtl. Kücheneinmalhandschuhe anziehen, da die Rote Bete stark färbt), abwaschen, gut abtropfen lassen und grob reiben.
5. Beizmischung auf dem Fischfilet gleichmäßig verteilen. Rote Bete-Raspel darüber geben und das belegte Fischstück fest in die Folie einwickeln. In eine passend große flache Form legen und im Kühlschrank 24 Stunden beizen.
6. Am folgenden Tag etwa 30 Minuten vor dem Servieren Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden.
7. Apfel abwaschen, trockenreiben, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und den Apfel sehr fein würfeln.
8. Apfel mit Sellerie und Zwiebel in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und überträufeln. Olivenöl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen.

9. Den gebeizten Lachs aus der Folie wickeln und die entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Rote Bete-Gewürz-Beize abstreifen.
10. Anschließend das Lachsfilet kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fischfilet von der Haut schneiden und dann in ca. 1 cm breite Tranchen aufschneiden.
11. Gebeizten Lachs und Salat anrichten, über den Salat etwas Kürbiskernöl träufeln und servieren.

Pro Portion: 420 kcal / 1765 kJ
13 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 23 g Fett