

**Jacqueline Amirfallah**  
**Rollmops von der Forelle mit Gurkensalat**

**Mittwoch, 24. August 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Leichte Küche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Forellen:

|        |  |
|--------|--|
| 1      | Zwiebel  |
| 1      | Möhre  |
| 4      | frische Forellenfilets<br>ohne Haut, entgrätet |
| 400 ml | Wasser   |
| 200 ml | Weißweinessig                                  |
| 80 g   | Zucker   |
| 12 g   | Salz   |
| 1 EL   | Senfkörner                                     |

Für den Salat:

|         |            |
|---------|------------|
| 1       | Salatgurke |
| 1       | Zitrone    |
| etwas   | Salz       |
| 1 Prise | Zucker     |
| 2 EL    | Olivenöl   |
| 1 Bund  | Dill       |
| 200 g   | Schmand    |



**Zubereitung:**

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Die Möhre waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.
4. Jeweils einige Zwiebel- und Möhrenstreifen auf die Forellenfilets legen und der Länge nach wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.
5. In einem flachen Topf Wasser, Weißweinessig mit Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen.
6. Die Forellenrollen in den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Forellenrollen darin kalt werden lassen.
7. Für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen. Die Gurke mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, alternativ einfach in Stücke schneiden.
8. Von der Zitrone etwas Saft auspressen.
9. Gurkenstreifen mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen, alles in ein Sieb geben, 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.
10. Dann die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und das Olivenöl untermischen.
11. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Dill unter den Schmand mischen und mit Salz abschmecken.

13. Die Forellenrollen aus dem Sud nehmen und mit Gurkensalat und Dill-Schmand auf Teller geben. Dazu passt geröstetes Graubrot.

**Pro Portion: 365 kcal/ 1530 kJ  
5 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 24 g Fett**