

## **Beizen von Lachs oder Meerforelle**

### Zutaten

600gr Lachs- bzw. Meerforellenfilet (mit Haut)  
60 gr Salz (pro 100 gr Fischfilet 8 bis 10 gr Salz)  
30 gr Zucker (pro 100 gr Fischfilet 5 gr Zucker)  
1 Orange  
1 Zitrone  
1 Bund Dill  
1 EL Gewürzmischung (Senfkörner, Lorbeer, Nelke, Pfefferkörner)  
2 EL Speiseöl

### Zubereitung:

Das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier trocknen

Die Frischhaltefolie ausrollen (etwa dreimal so lang wie das Filet)

Den Fisch mit der Haut nach unten auf die Folie legen

Das Salz, den Zucker und die Gewürzmischung auf dem Fisch verteilen (auf den dünnen Stellen entsprechend weniger)

Den Dill grob hacken und die Hälfte über den Fisch geben.

Die Zitrone und die Orange in Scheiben schneiden und ebenfalls gleichmäßig verteilen.

Die Folie verschließen und auf ein Blech oder in eine Dose legen (mit der Haut nach unten)

Das Ganze für 24 Stunden in den Kühlschrank legen (pro 1 cm Dicke 12 Stunden beizen)

Es ist kein Problem den Fisch auch länger in der Beize zu belassen.

Nach Ablauf der Zeit das Fischfilet unter fließendem Wasser abwaschen.

Das Fischfilet mit dem Öl einreiben (dadurch wird die Haut geschmeidig)

Jetzt die zweite Hälfte vom Dill auf dem Filet verteilen und Anpressen

Zum Servieren das Fischfilet in dünne Scheiben schneiden und auf Pumpernickel oder gebackenem Toast genießen.

Anstelle des Dill gehen auch frische Kräuter. Z.B. Basilikum und Minze oder Rosmarin oder Thymian. Die Wirkung der Kräuter ist nach meinen Erfahrungen eher schwach. Deshalb kräftig nehmen und ruhig mutig sein.

Das Kraut zusammen mit etwas Salz im Mörser zermalmen.