

Tim's Graved Lachs mit Roter Bete

Zutaten für: 4 Personen

750	g	Bio-Lachsfilet
150	g	grobes Meersalz
50	g	Rohrzucker
4	EL	frischer Meerrettich
200	g	Rote Bete
1	Stück	Fenchelknolle
40	ml	Gin
1	Bund	Dill
1	Stück	Bio-Zitrone
1	TL	Fenchelsamen



Zubereitungszeit ca.: 30 Minuten
ACHTUNG: muss 2 Tage ruhen

Graved Lachs ist eine skandinavische Spezialität und bedeutet so viel wie vergrabener Lachs. Früher wickelte man die Lachsfilets in Baumrinde, legte sie in Erdlöcher und beschwerte sie mit Erde. Dadurch konnte das Salz in den Fisch eindringen und machte ihn haltbar.

Zubereitung:

Als erstes prüft das Lachsfilet penibel auf Gräten und entfernt, falls noch welche vorhanden sind, diese mit einer Pinzette. Dann wäscht den Fisch und tupft ihn mit Küchenpapier trocken.

Legt den Lachs mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform und verteilt das Meersalz und den Zucker gleichmäßig darauf. Die Rote Bete und den Meerrettich schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Zieht dafür am besten Gummihandschuhe an, dann verfärben sich eure Finger nicht rot! Die geriebene Rote Bete und den Meerrettich auf dem Lachs verteilen, so dass er gleichmäßig bedeckt ist.

Fenchel und den Dill waschen, den Fenchel in feine Scheiben schneiden, den Dill grob hacken und beides ebenfalls gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Reibt jetzt mit einer feinen Reibe die Schale der Bio-Zitrone darüber, streut die Fenchelsamen darauf und beträufelt das Ganze mit dem Gin.

Jetzt legt ihr über den Lachs ein Klarsichtfolie, am besten zwei Reihen neben einander und drückt diese ganz leicht am Fisch fest. Danach müsst ihr alles beschweren! Dafür verwende ich am liebsten zwei 1-Liter-Wasserflaschen, ihr könnt aber auch jedes andere Gewicht verwenden. Jetzt muss der Lachs für 2 Tage im Kühlschrank beizen.

Nach 2 Tagen nehmt ihr den Lachs aus der Form und entfernt die gesamte Auflage mit Küchenpapier. Ist der Lachs sauber und trocken, legt ihn mit der Hautseite nach unten auf ein Schneidebrett. Mit einem scharfen und langen Messer beginnt ihr am dünneren Ende unter das Filet zu fahren, um die Haut abzulösen. Das Messer langsam hin- und her bewegen und dabei immer weiter unter die Haut fahren, bis diese vollständig abgelöst ist.

Legt das Filet jetzt auf ein neues Schneidebrett (auf dem benutzten sind vermutlich einige Schuppen verteilt) und schaut Euch die ehemalige Hautseite an. Sollten da noch graue und dunkle Stellen vorhanden sein, diese ebenfalls vorsichtig wegschneiden. Dann prüft noch einmal, dass sich keine Schuppe versteckt hat und anschließend könnt ihr das Filet umdrehen.

Den Graved Lachs in dünnen Scheiben aufschneiden und anrichten. Ich lege den Lachs gerne wie eine Schnecke von innen nach außen, das bringt seine wunderbare Farbe noch besser zur Geltung und erinnert an eine Blume. Sehr schön!

Zu diesem fantastischen Fisch serviere ich gerne eine leichte Joghurt Sauce und gekräuterte Ofenkartoffeln.

Falls etwas von dem Graved Lachs übrig bleiben sollte, könnt Ihr den Fisch in Klarsichtfolie eingepackt für gut 10Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Joghurt Sauce zum Graved Lachs

Zutaten für: 4 Personen

200	g	Saure Sahne
100	g	griechischen Joghurt
2	TL	grober Dijon Senf
1	Stück	Bio-Zitrone
2	TL	frischer Meerrettich
1	EL	Dill

Zubereitung:

Für die Sauce den Dill waschen und fein hacken, zusammen mit dem Sauerrahm, Joghurt und Dijon Senf in eine Schüssel geben. Jetzt reibt den Meerrettich auf einer feinen Reibe und die Schale der Zitrone ebenfalls, beides mit in die Schüssel geben. Alle Zutaten gut verrühren und mit Zitronensaft, Meersalz und groben frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.