

Genieße Wohlfühlrezepte von Dr. Olivier Courtin, die zu einer schönen Haut beitragen.

GRAVED LACHS MIT ALGEN

REZEPT

DER GRAVED LACHS

Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle und rosa Pfefferkörner vermengen. Die Dillblättchen hinzufügen.

Eine Platte mit Frischhaltefolie auslegen, die Hälfte der Zubereitung darauf geben, dann das Fischfilet (mit der Hautseite nach unten). Die restlichen Zutaten gleichmäßig auf der Fleischseite verteilen.

Mit Frischhaltefolie verschließen und mit einem Gegenstand beschweren, um den Fisch festzudrücken.

Für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann die überschüssige Flüssigkeit abgießen. Diesen Vorgang alle 12 Stunden dreimal wiederholen und die Platte immer wieder in den Kühlschrank stellen.

Der Lachs ist nach 48 Stunden fertig. Den überschüssigen Dill und das Salz entfernen, indem das Lachsfilet vorsichtig unter fließendem Wasser abgespült wird. Den Fisch mit einem sauberen Geschirrtuch abwischen und ihn in 5 cm dicke Scheiben schneiden.

DIE SAUCE

Die Algen schnell unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, hacken, einen Spritzer Olivenöl und den Zitronensaft. Mit dem Joghurt mischen.



FÜR 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

WARTEZEIT 48 Stunden

FÜR DEN GRAVED LACHS

- 4 Lachsfilets mit Haut (ca. 1.2 kg)
- 300 g Zucker
- 300 g Salz
- 1 TL zerstoßener Pfeffer
- 21 TL rosa Pfefferkörner
- 2 Bund Dill, gewaschen, Blättchen vom Stengel entfernt

FÜR DIE SAUCE

- 120 g frische Meeresalgen (Wakame oder Meersalat)
- Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Naturjoghurt