

Lunch, Brunch oder Dinner

Wie man gebeizten Lachs selbst machen kann

Zum Lunch, zum Brunch, zum Dinner, zum Salat, als Canapé, selbst zum Frühstück auf Toast macht er eine gute Figur. Kurzum: Der gebeizte Lachs bietet 1001 Möglichkeiten und ist ein wahrer Leckerbissen dazu.

Am besten kauft man dafür eine halbe Seite frisches Lachsfilet mit der Haut, zum Beispiel in einer von Mallorcas Markthallen. Ich bevorzuge Wildfang aus Alaska oder Norwegen. Denn er hat eine intensivere Farbe und festere Fleisch. Für eine Vorspeise reichen rund 300 Gramm für vier Personen. Sie können aber auch gleich eine größere Menge einkaufen und den Rest



dann einfach einfrieren. So haben Sie immer etwas Gutes im Haus, wenn plötzlich einmal Gäste vor der Tür stehen oder Sie keine Zeit zum Einkaufen haben.

Wie lange Sie den Lachs mit der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen, ist eine Frage des Geschmacks. Und es hängt auch von der Größe des Filets ab, das Sie einlegen. Bei kleineren Stücken von 300 Gramm bevorzuge ich rund fünf Stunden. Das Prinzip: Je länger Sie den Fisch beizen, desto intensiver wird das Aroma – und desto trockener und härter wird auch der Fisch. Die Beize nämlich entzieht ihm Feuchtigkeit. Wenn Sie



Ein Fest für die Sinne: Lachs kommt immer gut an und eignet sich ganz besonders als leichte und bekömmliche Vorspeise. Das Beste: Man kann ihn selbst beizen!

Lachs öfter marinieren, merken Sie aber rasch, wie sie ihn am liebsten haben.

Bevor Sie den fertig gebeizten Lachs Ihren Gästen kredenzen, entfernen Sie die Haut am besten zunächst komplett. Dann ist er einfacher in feine, köstliche Scheiben zu schneiden. Wenn Sie allerdings eine größere Menge zubereitet haben, als Sie an dem Tag benötigen, lassen Sie die Haut dran und trennen nur den Teil von der Haut, den Sie brauchen. Der Vorteil: Sie können die Haut dann über den verbleibenden Fisch als „natürlichen Deckel“ klappen. So ist die Delikatesse geschützt, und das Aroma wird bewahrt. In einem Tuppertopf oder gut in Folie eingewickelt hält sich der Lachs so ohne Weiteres einige Tage im Kühlschrank. Sie können ihn aber auch einfrieren – für das nächste Mal.

Der gebeizte Lachs ist an sich schon eine Wucht. Doch das gewisse Etwas bekommt er mit einem Dip aus Crème fraîche und Meerrettich. Das schmeckt einfach so gut! Ganz simpel und sehr lecker ist auch ein süß-sauer-scharfes Senf-Honig-Sößchen aus je einem Teil Senf, Mayonnaise, Honig, dazu etwas Dill. Das passt übrigens auch perfekt zu Roastbeef, Hühnerspießen oder Schweinefilet ...

So ein Stück Fisch braucht natürlich ein passendes Getränk als Begleitung. Am besten lässt man dazu einen Weißwein wie einen Grünen Veltliner oder einen Riesling, einen schönen Sekt oder gar ein Glas Champagner im Glas funkeln – und der Gaumenschmaus ist perfekt ...

Der Autor ist Küchenchef des Restaurants Fera in Palma

Wie genau funktioniert das Sous-Vide-Garen?

Beim sogenannten Sous-Vide-Garen geht es darum, Aromen zu erhalten. Der Geschmack von Fleisch, Fisch oder Gemüse soll so noch intensiver werden. Praktisch funktioniert das, indem Lebensmittel in Folie eingeschweißt und im Wasserbad bei niedrigen Temperaturen gegart werden. Notwendig dafür ist ein Vakuumierer, der die Luft aus den Folien saugt, sowie ein Sous-Vide-Garer. Als Richtwert für die Gardauer wird ein Steak bei 55 Grad in 90 Minuten medium. Bratenstücke können bis zu 24 Stunden Garzeit benötigen. Wichtig: Bei den niedrigen Temperaturen im Wasserbad sterben nicht alle Krankheitserreger ab. Vor allem Geflügel sollte eine Kerntemperatur von 70 Grad erreichen. Menschen mit geschwächtem Immunsystem, Senioren, Kinder und Schwangere sollten auf vakuumgegartes Fleisch ganz verzichten. (dpa/tmm)

Senioren sollten auch mal auswärts essen

Mit steigendem Alter fällt vieles schwerer. Jeden Tag frisch kochen etwa ist gesund und loblich. Wenn Einkaufen und Kochen aber stressen, sollte man ruhig mal auswärts essen, findet Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. „Viele gönnen sich das nicht“, sagt sie. Dabei bieten zum Beispiel viele Fleischereien sehr günstig mittags warmes Essen an. „Für den Preis kann man häufig kaum selbst kochen.“ Auch Lieferservices gibt es mittlerweile mehr als früher. „Ich rate, sich da mal durchzuprobieren.“ Was auch hilft: vorkochen. Ist man ohnehin schon dabei, ein Gulasch oder einen Auflauf zuzubereiten, gleich mehr machen und den Rest einfrieren. „Auftauen und warm machen geht meist schneller als neu kochen“ – und im Gegensatz zum Tiefkühlen aus dem Supermarkt weiß man, was drin ist. (dpa/tmm)

Zutaten für vier Portionen (als Vorspeise):

300 g frischer Lachs
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Limette
15 g frischer Ingwer
1 Stange Zitronengras
15 g Koriandersamen
250 g Zucker
250 g Salz
einen Schuss Wodka (nach Geschmack)
Olivenöl

frische Petersilie, Koriander, Dill für den Kräutermantel

als Deko: filetierte Orangensektstücke, Forellen- oder Saibling-Rogen, gehobelte Radieschen und Fenchel

Für den Dip:
2 EL Crème fraîche
1 TL Meerrettich

UND SO WIRD'S GEMACHT

etwas Zitronensaft
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Kräuter nach Lust und Laune

Zubereitung:
Schale von Zitrone und Limette fein abreiben, Ingwerschälen, hacken, Zitronengras fein hacken, alles mit Koriander, Zucker, Salz vermischen. Eventuell einen Schuss Wodka hinzufügen. Lachsfilet mit

Salzwasser kurz waschen (Mischung: 30 g Salz auf 1 l Wasser), mit Küchentuch abtupfen. Lachs mit der Haut nach unten in eine Form legen, die Marinade darüber geben. Mit Frischhaltefolie abdecken, fünf bis neun Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach Lachs aus der Marinade nehmen,

mit kaltem Wasser kurz abspülen. Fisch leicht mit Olivenöl einreiben, Kräuter klein hacken, in eine Form geben und den Lachs mit der „Fleischseite“ hineindrücken. Fertig ist der Kräutermantel. Im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren in hauchdünne Scheiben schneiden. Für die Soße alle Zutaten verrühren. Dazu reicht man Brioche, Toast oder Baguette.