

Einige Rezeptideen für Sockeye Wildlachs

Wissenswertes zu unserem Pacific Sockeye Wildlachs

Der gefrorene Fisch sollte schonend (z.B. über Nacht) im Kühlschrank aufgetaut werden.

Der Rotlachs ist ein sehr fettarmer Lachs aus dem Pazifik. Er ist ein Wildfisch mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen für unsere Gesundheit. Das Aroma des Fleisches ist sehr zart und schmeckt nicht nach Tran. Salz und Pfeffer reichen beim Rohfisch zum Würzen aus, können nach eigenem Geschmack mit Kräutern unterstützt werden – ACHTUNG nicht zu viele und zu aromatische Kräuter verwenden, um das Eigenaroma des Fisches nicht «zu erschlagen». Der geräuchte Lachs braucht ebenfalls wenig Zubehör und schmeckt für sich allein auf dem Brot himmlisch, Meerrettich passt prima dazu.

Sockeye gegrillt

Halibut mit Salz, Pfeffer und evtl. Kräutern nach Belieben würzen. Dann Olivenöl drüber träufeln und ab damit auf den Grill (Grillgitter auch etwas einölen oder den Fisch in Fischgitter legen, damit er nicht anklebt) . Auf Hautseite ca. 5-8 Min. grillen, wenden und ca. 4-7 Min. weitergrillen.

ACHTUNG: Der Fisch hat wenig Fett. Falls man also zu lange grillt, könnte der Sockeye trocken werden, was schade ist für den feinaromatischen Fisch mit festem Fleisch.

Dazu passt eine feine **Kräuterbutter**, evtl. mit einem Hauch Knoblauch (Butter mit frischen gehackten Kräutern nach eigenem Geschmack, etwas Salz und evtl. wenig gepresster Knoblauch mischen und mind. ½ Stunde ruhen lassen) und einige Tropfen Zitrone.

Beilagen passen fasst alle, je nach Gusto. Gemüse vom Grill und ein feiner Reis, Risotto oder Kartoffelschnitze sind himmlisch dazu.

Sockeye in der Pfanne gebraten

Sockeye mit Salz und Pfeffer würzen. 3-4 Minuten in Butter oder Olivenöl in Bratpfanne auf Hautseite braten, dann wenden und 2-3 Minuten weiterbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Deckel drauf und 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen die gleichen Beilagen wie beim gegrillten Sockeye.

Falls Teigwaren/Weissreis gewählt werden, macht eine **Kräuter-Weisswein-Sauce** dem Sockeye Ehre (Den Fisch nach dem Braten im Ofen bei 70 Grad Celsius warm stellen. 1 EL Weissmehl ins Fett der Bratpfanne geben und anrösten. Dann mit ½ -1dl Weisswein ablöschen und 1dl Wasser sowie gehackte frische Kräuter wie Dill, Peterli oder auch wenig Thymian oder Majoran dazu geben. Auf kleiner Flamme kurz köcheln und zum Schluss ½-1dl Rahm zugeben. Mit Pfeffer und falls nötig etwas Salz abschmecken. Die Sauce reicht für 4 Personen

Ebenfalls klassisch ist die Kräuterbutter (siehe Rezept Sockeye gegrillt)

Sockeye mit mediterranem Gemüse und Kartoffelscheiben im Ofen gebacken

Variante A: Blitzrezept

Backblech grosszügig mit Olivenöl bestreichen.

Festkochende Kartoffeln in 3mm dicken Scheiben, Zucchini in 5mm dicken Scheiben, Peperoni-Schnitze und Zwiebelscheiben darauf verteilen, Platz lassen für Lachs. Lachs **direkt aus dem Tiefkühler** mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und dazulegen. In den **kalten** Backofen schieben und bei 180 Grad Celsius 30 Minuten backen

Variante B

Bei Gemüse und Kartoffeln verfahren wie Variante A, Blech in den kalten Backofen schieben und bei 180 Grad Celsius ca. 15 Minuten backen. Den aufgetauten Lachs wie in Variante A vorbereiten. Nach 15 Minuten zum Gemüse zulegen und weitere 15 Minuten bei 180 Grad Celsius weiterbacken.

Reibekuchen mit Rauchlachstranchen

Pro Person 2 mittlere Kartoffeln und 1 mittlere Zwiebel durch die Bircherraffel fein reiben. $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{2}$ Ei und 2-3 EL Mehl zufügen. Alles mischen, und aus der Masse in der Bratpfanne direkt Küchlein von ca. 10cm Durchmesser und 1cm Höhe formen, in heissem Öl beidseitig knusprig braten.

Nun etwas Creme Fraiche mit Kräutern auf die warmen Reibekuchen streichen, mit Rauchlachstranchen belegen und geniessen. Dazu passt ein Salat.

Graved Salmon (marinierter Rohlachs)

Rohlachsseite oder 2 Rohlachstranchen auftauen. Rohlachsseite längs in der Mitte halbieren.

Hautseite mit einigen kurzen Schnitten versehen, damit Saft besser austreten kann.

Pro 400g Lachs 2 EL Salz und 1,5 EL Zucker mit 5 grob gehackten Pfefferkörnern mischen und auf Fleischseite des Fisches verteilen $\frac{1}{2}$ Bund Dill grob hacken und auf dem Salz/Zuckermantel verteilen.

Nun Fleischseite auf Fleischseite legen und alles mit Frischhaltefolie stramm umwickeln.

Das Paket auf einer Hautseite in eine Auflaufform legen, mit viel Gewicht (z.B. Mörser, grosser flacher Stein) beschweren und 1-3 Tage im Kühlschrank lagern. Täglich wenden und den Saft ausgiessen.

Nun den Fisch auswickeln, Kruste abreiben und Fisch trocken tupfen. Die Konsistenz des Fisches ist nun ähnlich wie bei Rauchlachs, $\frac{1}{2}$ Bund feingehackter Dill auf der Fleischseite verteilen und den Lachs wie Rauchlachs tranchieren. Die Scheiben dürfen gern 2-3mm dick sein. Auf Tellern gefächert anrichten.

Meerrettichschaum und Randensalat (Sauce: Essig/Öl (1:1), Salz, Pfeffer gehackte Zwiebel) dazulegen

Mit etwas Blattsalat dekorieren – dazu Brot oder Toast servieren – schon steht ein königlicher Aperitif bereit

Wir wünschen Guten Appetit beim Genuss des feinen Sockeye Wildlachs aus Kanada 😊