

Pulled Lachsforelle im Weckle mit Kresse-Gurkendip



Warum ist „Zerrupftes“ so gefragt?

**(Anmerkung: pulled Lachsforelle kommt von „to pull“ = englisch für zerreißen, ziehen)*

Pulled Pork, pulled beef und pulled fish sind längst eine feste Delikatesse in den Restaurantspeisekarten und bei Foodtrucks. Doch warum sollte jemand das schöne, lachsfarbene Filet zerrupfen? Warum nicht am Stück servieren?

Die Antwort: Bestimmte Fleisch- oder Fischstücke werden durch langsames, schonendes Garen besonders weich, zart und saftig. Das Garstück zerfällt anschließend fast von selbst. Nun können die zerfallenen oder zerrupften Teilchen nach Belieben gewürzt und verfeinert werden. Durch ihre große Oberfläche nimmt das Lebensmittel viel mehr Geschmack auf. Besonders dann, wenn mit flüssigen Marinaden verfeinert wird.

Die heimischen Fische wie Saibling und Lachsforelle dabei zu verwenden, liegt nahe. Im Gegensatz zu den international verwendeten Pulled Salmon (Lachs) sind die heimischen Fische etwas aufwendiger zu entgräten. Der Geschmack nachher umso köstlicher. Allerdings werden diese Fische gerne mal etwas trocken, zumindest, wenn zu stark und lang gegart wird. Auch das hilft das schonende, längere Garen bei niedrigerer Temperatur.

Das Gute an dem Rezept ist, dass das gezupfte Fischfleisch abgedeckt im Ofen bei 75°C warmgehalten werden kann. So können die heimischen Fisch-Burger über 1-2 Stunden serviert werden.

Eine köstliche kleine Angelegenheit und das Rezept ist so einfach:

Zutaten

- 500 g Lachsforellenfilet
- 4 Brötchen
- 4 Salatblätter
- 1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
- 200 g Quark
- 1 Essiggurke
- 2 Radieschen
- 1 Schälchen Kresse
- 2 EL Sahne-Meerrettich
- 1 Bio-Zitrone (und etwas Saft für den Fisch)
- Etwas Dill
- Salz, Pfeffer
- 35 g Kräuterbutter, leicht erwärmt

Zubereitung

Die Essiggurken und Radieschen fein würfeln.

Den Quark mit Essiggurken- und Radieschenwürfel, Kresse, Meerrettich, Salz, Pfeffer und dem Saft und Abrieb einer Zitrone vermischen.

Die Lachsforellenfilets auf der Hautseite in eine Auflaufform legen. Mit Öl bepinseln und salzen. Dann im Ofen bei 80°C (Ober und Unterhitze) 30 Minuten sanft garen.

Fisch aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln zerrupfen*. Das zerrupfte Fischfleisch mit Zitronensaft und flüssiger Kräuterbutter beträufeln, salzen, pfeffern und leicht vermengen.

Die Weckle (Brötchen) aufschneiden und mit dem Kräuterdip bestreichen. Salatblätter verteilen. Nochmals etwas Dip verteilen und das zerrupfte Fischfleisch darauf häufen. Mit Frühlingszwiebeln und Dill belegen. Deckel aufsetzen und genießen.

*(Anmerkung: pulled Lachsforelle kommt von „to pull“ = englisch für zerreißen, ziehen)