Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Pulled Lachsforelle im Weckle mit Kresse-Gurkendip

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)