Gebeizter Lachs

Zutaten

- 2 Lachs-Hälften, filetiert (insgesamt 500g)

Für die Beize:

- 4 Bund frischer Dill
- 90 g Meersalz
- 65 g Zucker
- 2 TL weißer Pfeffer

Für die Sauce:

- 4 EL Senf
- 2 EL Zucker
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Eigelb
- 4 EL gehackte Dillspitzen
- 90 ml Sonnenblumenöl

Utensilien

- Eine große Glasschüssel
- Etwas Frischhaltefolie oder Bienenwachstuch
- Ein scharfes Messer (besser: ein Fisch-Filetiermesser)
- Eine Platte zum Servieren

Gesundheitsbenefit:

ungesättigte Fettsäuren aus Fisch → Senkung des Cholesterinspiegels

Zubereitung

1. Die Lachs-Filets sowie den Dill waschen und trocken tupfen. Salz, Zucker und Pfeffer mischen. Den Boden einer Glasschüssel, in Größe der beiden Filets, mit 1,5 Bund Dill belegen. Eine der Lachshälften darüberlegen und mit der Mischung aus Salz, Zucker und Pfeffer einreiben. Darauf die zweite Lachshälfte legen und wieder mit der Gewürzmischung einreiben.
2. Darauf nochmals 1,5 Bund Dill verteilen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken, von oben beschweren und für 36 Stunden in den Kühlschrank geben. Den Lachs immer mal wieder in der sich nun bildenden Lake wenden, damit die Kräuter und Gewürze gut durchziehen können.
3. Nach etwa 36 Stunden den Lachs aus der Beize nehmen und trocken tupfen. Den restlichen Dill grob hacken, auf beiden Lachshälften verteilen, in Frischhaltefolie einwickeln und nochmals für sechs Stunden in den Kühlschrank geben.
4. Nun für die Sauce Senf, Zucker, Essig, Eigelb, Öl sowie den Dill in einer Schüssel mischen. Den Dill vom Lachs abstreifen. Nun den Lachs mit dem scharfen Messer schräg in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte mit der Senf-Dill-Sauce servieren.