

## Frische Forellen selbst räuchern

Frisch geräucherte Forellen sind eine Delikatesse und mit unserem Rezept auf dem eigenen Herd ganz leicht selbst zu machen. Das Gericht erfordert lediglich ein wenig Fingerspitzengefühl und etwas Zubehör. Das Grundprinzip ist aber ganz einfach.

Portionen: 4  
 Schwierigkeitsgrad: mittel  
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

### Zutatenliste:

- 2 oder 4 frische Forellen (bereits vom Fischhändler ausgenommen)
- 1 l Wasser pro Forelle
- 63 g Salz (je Liter Wasser ergibt eine 6%ige Salzlake)
- 20 g Räuchermehl/Späne (aus dem Angler- oder Jägerbedarf)
- Zucker
- Thymian
- Lorbeerblatt
- Rosmarin
- Alufolie

### Forelle räuchern – so geht's

Die frischen und ausgenommenen Forellen noch etwas abwaschen und innen ausspülen.

*Tipp: Forellen kaufen Sie am besten beim Fischhändler oder bei einem Forellenhof, denn dort werden die Fische auch schon für Sie ausgenommen und küchenfertig vorbereitet.*

In einem Topf das Wasser und das Salz zusammen aufkochen und wieder erkalten lassen. Dann in einer Schüssel die Salzlake ansetzen und die Fische für 12 bis 15 Stunden in die kalte Salzlake legen.

*Tipp: Der Fisch wird in eine sechsprozentige Salzlake eingelegt. Das bedeutet 63 Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Darin muss der Fisch bis zu 15 Stunden bleiben, damit sich das Salz gleichmäßig verteilen kann.*

Nach dieser Zeit die Forellen aus der Lake nehmen, gut abtrocknen und 45 Minuten trocknen lassen.

In der Zwischenzeit in einem größeren, etwas tieferen Topf den Boden mit Alufolie auskleiden, darauf drei bis fünf Esslöffel Räuchermehl oder Späne geben. Ebenso einen Teelöffel Zucker untermischen, das karamellisiert leicht und gibt dem Fisch Farbe.

*Tipp: Nehmen Sie keine Tannenhölzer, diese "harzen" stark aus und verbreiten einen unangenehmen Geruch. Buchenholz eignet sich am besten.*

Wer möchte, kann gerne auch noch etwas frischen Thymian, ein Lorbeerblatt oder Rosmarin zugeben.

*Tipp: Die Alufolie verhindert, dass der Boden des Bräters durch die Räucherspäne zerkratzt wird!*

Vor dem Räuchern bei den Forellen auch noch die beiden Bauchlappen mit einem kleinen Kork oder Holzstück aufklappen. Dann verteilt sich der Rauch noch besser in der Forelle.

Im Anschluss die Forellen entweder auf einem Gemüsesieb-Einsatz oder auf eine erneute Schicht Alufolie (mit einigen Löchern versehen) legen. Dann den Deckel schließen und den Topf auf den Herd stellen. Jetzt die Herdplatte auf nahezu höchste Stufe schalten.

Der Deckel des Topfes sollte sehr gut schließen! Sobald an der Deckelseite etwas Rauch aufsteigt, kann der Herd wieder etwas heruntergeschaltet werden. Der Räuchervorgang beginnt nun und dauert zirka 35 Minuten. Nicht vergessen: Lüftung über dem Herd anmachen!

Nach dem Garen den Fisch aus dem Topf nehmen, auf "Handwärme" abkühlen lassen und mit Brot oder knusprigen Bratkartoffeln servieren. Perfekt dazu passt dann noch ein Kräuter-Schmand.