



Cook-Art **Rezepte-Sammlung**

Geräucherte & gedünstete Forelle

Zutaten

- 3 frische Forellen
- 1 großzügige Handvoll Bio-Heu

Für die Pökellage

- 1 l Wasser
- 60 g Meersalz
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bio-Limette
- 10 weiße Pfefferkörner
- 1 Zweig Dill

Material

- Big Green Egg mit Holzkohle
- Auffangschale
- Apfelholz-Räucherchips von Big Green Egg
- ConvEGGtor
- Edelstahlrost
- Schnellablesethermometer

Zubereitung der Pökellake

Für die Pökellake 100 ml Wasser mit dem Meersalz erhitzen, bis sich das Salz gelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen. Den Knoblauch schälen und die Zehen in grobe Stücke schneiden. Die halbe Limette ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die weißen Pfefferkörner in einem Mörser zerstampfen.

Die Salzlösung mit 900 ml kaltem Wasser aufgießen und den Knoblauch, die Limette, die Pfefferkörner und den Dill zugeben.

Die Bauchwand der Forellen aufschneiden und die Eingeweide entfernen. Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser gründlich von innen und außen säubern. Die Forellen in einen passenden Behälter legen und mit so viel Pökellake aufgießen, dass die sie gut damit bedeckt sind. Dann 1 Stunde im Kühlschrank pökeln.

Zubereitung der Forellen

Die Holzkohle Big Green Egg anzünden und auf eine Temperatur von 140 °C erhitzen. Die Forellen aus der Pökellake nehmen und gut trocken tupfen.

Eine Auffangschale etwa 1 cm hoch mit Wasser füllen.

Ein Apfel-Holzstück auf die glühende Holzkohle legen.

Den convEGGtor einsetzen und die Auffangschale daraufstellen.

Den Edelstahlrost in das EGG einsetzen, das Heu kurz in Wasser tauchen und auf dem Rost verteilen.

Die Forellen auf das Heu legen und den Deckel des EGGs schließen. Die Forellen ca. 30 Minuten räuchern und dünsten, bis sie eine Kerntemperatur von 65 °C erreicht haben; die Temperatur kann mit dem Instant Read Thermometer gemessen werden.

Die geräucherten und gedünsteten Forellen aus dem EGG nehmen und die Haut der Fische entfernen. Dann die Forellen mit einer Beilage nach Wahl servieren oder zu einem deiner Lieblingsgerichte weiterverarbeiten.

Guten Appetit!



TIPP

Sehr lecker mit einer frischen Mayonnaise.

Alternativ zu Forellen, können für dieses Rezept auch Makrelen verwendet werden. Passt hervorragend in einen frischen Sommersalat!

Lust auf noch mehr Rezept-Ideen?

Die Cook-Art Rezepte-Sammlung findet Ihr online unter www.cook-art.be

Oder schaut in unserem Showroom vorbei: Dort warten interessante Rezeptbücher auf Euch!

So zum Beispiel die Big Green Egg „Bibel“: Modus Operandi.