

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 400 g      | Lachsforellenfilets (Fisch) |
|            | Dill                        |
|            | Salz                        |
| 3 Stk.     | Äpfel                       |
|            | Apfelessig                  |
| 150 g      | Topfen                      |
|            | Salz                        |
|            | Pfefferkörner, bunt         |
| 4 Scheiben | Toastbrot                   |
|            | Mehl                        |
|            | Eier                        |
|            | Pflanzenöl                  |

**Mein persönlicher Tipp**

Die Beize (Würze) kann mit etwas Zucker, gestoßenen Pfeffer- und Senfkörnern verfeinert werden.



**Anna Peraus**

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

**Quellen:**



Monika Lindbichler-Sohneg & Romana

## Gebeizte Lachsforelle mit saurem Apfelmus und Pfeffer-Topfentopfes



Foto: LK OÖ/Melanie Stütz - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

**Lachsforelle**

- Zutaten: ca. 400 g Lachsforellenfilets, Dill, Salz
- Filets waschen und trocknen. Fleischseite (Innenseite) mit Salz und Dill kräftig einreiben.
- In eine Wanne legen, leicht beschweren (z. B. Brett) und im Kühlschrank ca. 24 Stunden beizen lassen.
- Es ist empfehlenswert, den Fisch nach ca. 12 Stunden zu wenden.
- Anschließend in ganz feine Scheiben schneiden.

**Apfelmus**

- Zutaten: 3 Stk. säuerliche Äpfel, etwas Apfelessig oder Verjus, Salz
- Äpfel schälen und vierteln. Zusammen mit etwas Wasser weichdünsten.
- Anschließend pürieren und mit Apfelessig oder Verjus und Salz pikant abschmecken.

**Topfentopfes**

- Zutaten: 150 g Topfen, Salz, bunte gemahlene Pfefferkörner, 4 Scheiben Toastbrot, Mehl und Ei zum Panieren, Öl zum Ausbacken
- Topfen mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- Toastbrot damit bestreichen und zusammensetzen.
- Nun in Mehl und verquirltem Ei wenden und in Öl goldbraun ausbacken.
- Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

Schneider: Kursunterlage  
Fischköstlichkeiten- F(r)isch auf den  
Tisch



LK Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

