

# FISCHSÜLZE

---

## Zutaten:

1 große od. 2 kleine Möhren  
2 mittelgroße Zwiebeln  
Salz  
Zucker  
5 Lorbeerblätter  
15 Pimentkörner  
200 gr. Forellenfilet  
200 gr. Lachsforellenfilet  
je nach Geschmack: Dill, Kresse od. Schnittlauch  
3/8 l Essig, fertige Salattunke od. Gurkenaufguss  
Gelatine

**Rezept für ca. 1 Kilo in einer „Dachrinne“ (35 cm lang, 6 cm Durchmesser) - gibt es im Bäckereifachhandel.**

## Zubereitung:

1 große oder 2 kleine Möhren in kleine Würfel schneiden, 2 mittelgroße rote Zwiebeln in gut 1 cm<sup>2</sup> große Stücke teilen.

In einem Topf ca. 1 – 1,5 l Wasser zum Kochen bringen, stark salzen, ca. 5 Lorbeerblätter sowie ca. 15 Pimentkörner zugeben, Möhren und Zwiebeln bissfest kochen.

200 gr. Forellenfilet und 200 gr. Lachsforellenfilet in Würfel schneiden und in den Topf zugeben. Hitze reduzieren. Alles ca. 10 Min. ziehen lassen, dann alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

„Dachrinne“ mit Frischhaltefolie auslegen. Je nach Geschmack Dill, Kresse, Schnittlauch usw. unter die erkaltete Masse mischen. Alles in die „Dachrinne“ füllen.

In einen sauberen Topf ca. 3/8 l Essig (selbst gewürzt oder fertige Salattunke oder Gurkenaufguss) mit Salz und Zucker abschmecken, Gelatine für 1 l auflösen, erwärmen und über die Masse gießen.

Sobald die Gelatine stockt, in den Kühlschrank geben.

**Guten Appetit!**