FOODBLOG

FISCH

Forellen-Ceviche mit Avocado

von Thomas MITTEL

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
20 min	180 min	198 kcal	4

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

400 g	Forelle
3 St.	Limetten
½ St.	Rote Zwiebel
½ Bd.	Koriander
2 St.	Avocado
2 EL	Olivenöl Extra Vergine
10 g	Zwiebelsprossen

Anleitung

1. Forellen filetieren und Brustgräten entfernen. Filets enthäuten und entgräten (siehe Tipp). Filets in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.
2. Limetten auspressen. Zwiebel und Koriander hacken. Fisch, Limettensaft, Koriander und Zwiebel mischen. Ca. 3 Stunden kühl stellen.
3. Ceviche mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken.
4. Vor dem Servieren Avocados halbieren, Kern entfernen. Avocadohälften in Scheiben schneiden. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Mit Öl beträufeln.
5. Ceviche auf Avocados anrichten. Mit Sprossen bestreuen und servieren.

Tipp · Achtung: Die Forellenfilets müssen vor der Zubereitung mindestens 50 Stunden bei -18 °C tiefgefroren und vor Gebrauch wieder aufgetaut werden. Frischfisch in Rohessqualität braucht spezielle Verarbeitung. Der Fisch bleibt bei diesem Gericht nicht roh. Durch das Marinieren in der Limettensäure reagiert das Eiweiss im Fisch ähnlich wie beim Kochen.