

Rezept aus der TV-Sendung al dente

aldente

FISCHTERRINE MIT KRÄUTERN

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Tiefkühlen: ca. 30 Min.

Kühl stellen: ca. 30 Min.

Garen im Wasserbad: ca. 40 Min.

Für eine Terrinen- oder Cakeform von ca. 20 cm, mit Klarsichtfolie ausgelegt

250 g **Zanderfilets ohne Haut**,
entgrätet, in Würfeli

1 **unbehandelte Zitrone**,
abgeriebene Schale und
1 Esslöffel Saft

alles in einer kleinen Schüssel mischen,
zugedeckt ca. 30 Min. tiefkühlen

1 Scheibe **Toastbrot**,
ohne Rinde, in Würfeln

1½ dl **Halbrahm**

1 **frisches Eiweiss**, verklopft

3 Esslöffel **Petersilie**, grob gehackt

2 Esslöffel **Dill**, fein geschnitten

¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in einer kleinen Schüssel mischen,
zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen, por-
tionweise mit dem Zander im Cutter kurz
pürieren. Die Hälfte der Masse in der
vorbereiteten Form verteilen, mit einem kalt
abgespülten Löffelrücken glatt streichen

2 **Lachsforellenfilets** (je ca. 150 g),
Haut vom Fischhändler entfernt,
entgrätet

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Fischfilets würzen, auf die Masse legen.
Restliche Fischmasse satt einfüllen,
glatt streichen, mit überlappender Folie
verschliessen. Form mit Alufolie bedecken,
auf einen Lappen in eine ofenfeste Form
stellen

Garen im Wasserbad: Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Form einfüllen.
Terrine ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten
Ofens garen. Garprobe: Die Masse soll auf Fingerdruck nur noch wenig
nachgeben. Form herausnehmen, ca. 10 Min. im Wasserbad stehen lassen,
herausnehmen, auskühlen.

Servieren: Terrine auf ein Brett stürzen, Folie entfernen, mit einem scharfen
Messer sorgfältig in Scheiben schneiden.

Lässt sich vorbereiten: Fischterrinen ca. 1 Tag im Voraus zubereiten,
zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Terrine ca. 30 Min. vor dem
Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Pro Person: 21 g Fett, 29 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 1368 kJ (327 kcal)



Optisch ein Hit, am Gaumen
ein Traum! Einfach ausprobieren,
es ist ganz einfach.