

Lachs beizen – Grundrezept

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

8
Std.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Portionen

Für den Lachs

600 g sehr frisches Lachsfilet (halbe Lachsseite)
150 g Rohrzucker
150 g grobes Meersalz
1 Esslöffel Senfkörner
1 Teelöffel Fenchelsamen
1 Stück Sternanis
1 Esslöffel Koriandersamen
1 Teelöffel Pfefferkörner

Besonderes Zubehör

Mörser
optional: Vakuumiergerät
optional: Vakuumiertüten

Ob gebraten, saftig Sous Vide gegart oder geräuchert – Lachs schmeckt einfach in jeder Zubereitungsart unwiderstehlich gut. Darum widme ich mich heute einer **Zubereitungsmethode**, die in den meisten Küchen nur selten verwendet wird: **Lachs beizen!** Ich vermute, es liegt daran, dass "beizen" direkt kompliziert und besonders langwierig klingt. Mit meinem **einfachen Grundrezept** zeige ich euch, dass Lachs beizen mit **guten Zutaten**, **wenigen Handgriffen** und Däumchendrehern ganz einfach

ist! Schaut selbst und probiert es direkt aus... Ich verspreche, es lohnt sich!

Lachs beizen – was heißt das genau?

Beizen meint das "Langzeitmarinieren" und ist eine altbekannte Methode, um frische Zutaten länger haltbar zu machen. Bei Fisch (und Fleisch) wird diese Konservierungsmethode auch heute noch besonders häufig angewendet. Allerdings weniger aus der Notwendigkeit heraus den Fisch haltbar zu machen, sondern um Lachs und Co. noch aromatischer zu machen. Während bei **Fleisch** meist das "**nass Beizen**" Anwendung findet, bei dem von Natur aus eher zähe Fleischstücke 7-15 Tage in einen sauren Sud aus Essig, Wein und Gewürzen eingelegt wird, um es zarter zu machen (**Salz ist hier tabu!**), wird **Fisch** eher **trocken gebeizt**.

Trocken Beizen ist im Vergleich etwas schneller und noch einfacher: Alles was du brauchst, sind im wesentlichen **Salz und Zucker**. Dazu weitere **Gewürze nach Bedarf** und Geschmack. Beim trockenen Beizen wird das **frische rohe Fischfilet** mit reichlich Salz, Zucker und Gewürzen eingerieben, möglichst **luftdicht verpackt** und für **8-24 Stunden im Kühlschrank gelagert**. Das **Salz entzieht dem Fisch Wasser** und macht ihn so **aromatischer und länger haltbar**.

Besonders häufig wird Lachs zum Beizen verwendet – oft auch im Supermarkt schon fertig gebeizt als "**Graved Lachs**" erhältlich. Es eignen sich aber genauso auch andere lachsähnliche Fische mit eher hohem Fettanteil wie **Forelle, Makrele** oder **Saibling**.

Gebeizten Lachs roh essen?

Lachs beizen ist sehr einfach. Für deinen selbst gebeizten Lachs solltest du aber auf eines ganz besonderen Wert legen: die **Fischqualität**, insbesondere seine **Frische!** Kauf den frischen Fisch am besten beim **Fischhändler deines Vertrauens**. Den kannst du auch bitten, schon **vorab alle**

Lachs beizen – Grundrezept

Gräten und bei Bedarf auch die Haut zu entfernen.
Versuch die Kühlkette bis zur Verarbeitung möglichst nicht zu unterbrechen, spül dein Fischfilet gründlich ab und verarbeite es am besten sofort.

Denn nach dem Beizen wird der Fisch meist quasi "roh", also ohne weiteres Braten oder Garen, gern auf Brot oder Salat gegessen. Hast du frischen Fisch verwendet, ist das auch problemlos möglich, da das Salz in der Marinade dem Fisch Wasser entzieht und ihn so zusätzlich haltbarer macht. Bei Bedarf kannst du aber natürlich auch gebeizten Lachs zusätzlich kurz anbraten und ihn lauwarm servieren.

Nach dem Beizen ist der Fisch etwa 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar. Alternativ kannst du ihn auch portionsweise vakuumieren und einfrieren, um Reste auf Vorrat aufzubewahren.

Lachs beizen – das Grundrezept

- 1 -

Lachsfilet unter fließendem Wasser waschen und gründlich trockentupfen.



- 2 -

Bei Lachsfilet mit Haut: Filet mit einem schmalen langen Messer von der Haute lösen. Dabei Filet mit der Haut nach unten auf ein Brett legen, vom schmalen zum breiteren Ende hinarbeiten, vorsichtig zwischen Filet und Haut entlangfahren und die Haut dabei mit leichten Zug straff festhalten.



- 3 -

Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Restliche Gewürze in einem Mörser zermahlen, mit Salz und Zucker mischen. Lachsfilet rundherum mit der Gewürzmischung einreiben.



- 4 -

Gewürztes Lachsfilet bestenfalls in einen Vakuumbbeutel geben und mit einem Vakuumiergerät vakuumieren. Alternativ Filet mehrlagig in Fischhaltefolie einwickeln. Ca. 8 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

- 5 -

Lachsfilet auspacken, unter kaltem Wasser gründlich abspülen und trockentupfen. Nach Belieben in dünnen Scheiben aufschneiden und servieren.