Benötigte Zutaten

250 g	Premium Naturjogurt 1 %
3 Blätter	Gelatine
1 EL	Kren
	Salz
100 g	Räucherforellen oder Räucherlachs
40 g	8-Kräuter-Mischung
2 Blätter	Gelatine
1 Prise	Salz
4 TL	Waldhonig
6 TL	Balsamicoessig

Joghurt-Sushi

eine leichte Köstlichkeit

Anleitung

1. Gleich zu Beginn den Boden der Terrinenform mit Forellen- oder Lachsscheiben auskleiden.

2. Den Kren fein reißen, unter das Joghurt rühren und mit Salz abschmecken.

3. Dann die Gelatine in 1/8 Liter kaltem Wasser aufweichen, auf kleiner Flamme schmelzen und mit einem Schneebesen zügig unter die Joghurtmasse rühren. Nun die Masse halbvoll in die ausgelegte Form füllen und für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

4. Dann für den Sockel die zwei Blatt Gelatine in 1/8 Liter kaltem Wasser aufweichen und erwärmen, bis die Gelatine schmilzt.

5. Nun die Kräutermischung mit einer Prise Salz einrühren.

6. Jetzt die Form aus dem Kühlschrank nehmen und die Joghurtmasse mit der Kräutermischung dünn übergießen. Danach alles drei bis vier Stunden kühlen.

7. Nun den Honig und Balsamico verrühren. Den Honig kurz erwärmen, falls er nicht flüssig genug ist.

8. Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser stellen, stürzen, in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden und mit der Honig-Balsamico-Soße servieren.

Kochtipp:

Das Joghurt nimmt den Räucherlachsgeschmack leicht an und die Säure des Joghurts passt gut zum Fisch. Hervorragend harmoniert das Süß-saure der Honig-Balsamico-Tunksoße! Statt Räucherlachs passen auch andere heimische Fische wie etwa geräucherter Saibling. Diese Zutaten harmonieren besonders gut: Joghurt & Lachs & Honig & Balsamico

.

Nährwerte pro Portion

1 g Fett 11 EW 8 Kohlenhydrate 90 kcal 0.7 BE

Ein Rezept der:
AMA Marketing