

## **Buchweizen-Blini mit Duett von der Forelle, dazu eingelegtes Essig-Gemüse und Kräuter-Schmand**

**Für 4 Personen**





## Beize für die Forelle:

- 1 Stk. Forelle
- 50g Salz
- 50g Zucker
- 1 Stk. Zitronengraß
- 1 Stk. Zitrone
- 20g Ingwer
- 2 Stk. Lorbeerblätter
- 2 Stk. Wacholderbeeren
- 2 Stk. Piment Körner

## Zubereitung:

1. Die Forelle filetieren, putzen und Gräten entfernen, die Haut dran lassen.
2. Die Gewürze im Mörser zerstoßen, die Schale von der Zitrone abreiben, Ingwer und Zitronengraß fein schneiden, alle Zutaten mit Salz und Zucker vermengen.
3. Den Boden von einem kleinen Blech mit ca. 1/3 der Mischung bedecken. Die 2 Forellenfilets drauf legen und mit dem Rest bedecken. Das ganze 12 Stunden kalt stellen und beizen. Danach kurz mit kaltem Wasser abwaschen, trocken legen und kalt stellen.

## Tatar von der Forelle:

- 1 Forelle
- 1 Stk. Zitrone
- 4 Dillspitzen
- 1 Stk. Schalotte
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

## Zubereitung:

1. Die Forelle filetieren, von der Haut nehmen, Gräten entfernen und in feine Würfel schneiden.
2. Schalotten in feine Würfel schneiden und den Dill auch fein schneiden.
3. Die Forelle mit dem Olivenöl ummanteln, dann mit Schalotten und Dill vermischen, mit Zitrone, Salz, Pfeffer abschmecken.

# HEIDE KOCHT

Regionale Gerichte und Zutaten aus der Lüneburger Heide



## **Buchweizen-Blini:**

400g	Milch
150g	Buchweizenmehl
100g	Mehl
2 Stk.	Eier
½ TL	Backpulver
	Prise Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

1. Die trockenen Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und dann mit den flüssigen Zutaten zu einem Teig vermengen.
2. Nacheinander jeweils eine kleine Menge des Teigs mit etwas Butter in einer Pfanne zu kleinen, etwas dickeren Pfannkuchen (Blini) goldbraun backen.

## **Gemüse:**

1 Stk.	Rote Beete
1 Stk.	Möhre
1 Stk.	Petersilienwurzel
50 ml	Wasser
50 ml	Weißwein
50 ml	Balsamico-Essig hell
5g	Piment Körner
5g	Senfsaat
5g	Koriander Körner
5 Stk.	Lorbeerblätter
5g	Wacholderbeeren
10g	Salz
1 Prise	Zucker

## **Zubereitung:**

1. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen und mit Balsamico, Weißwein, Wasser, Salz und Zucker 5 Min. aufkochen und dann ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Das Gemüse putzen und mit einem Sparschäler in eine Art Bandnudeln schälen. Das Gemüse in ein Glas geben, den Sud erneut kochen und direkt in das Glas passieren. Deckel drauf und ca. 5 Tage marinieren.

# HEIDE KOCHT

Regionale Gerichte und Zutaten aus der Lüneburger Heide



## Kräuter-Schmand:

50g Quark  
5g Schnittlauch  
5g Kerbel  
5g Petersilie  
5g Dill  
Etwas Zitronenabrieb  
Prise Salz, Zucker, Pfeffer

## Zubereitung:

Den Quark in eine Rührschüssel geben und die übrigen Zutaten unterrühren.

## Anrichten:

Zwei Blini auf einem Teller anrichten. Auf einem Blini das Tatar und auf dem anderen Blini die gebeizte Forelle, hier etwas Kräuter-Schmand darunter, anrichten. Das Gemüse in der Mitte wie gewünscht drapieren. Den Kräuter-Schmand wie gewünscht an der Seite anrichten.

Guten Appetit wünscht

**Nicolas Zimolong**  
**ZimoLounge Hodenhagen**

