



Foto: Ulrike Holsten

# Räucherfisch-Mousse mit Krabbensalat

**Fertig in:** 50 Minuten plus Kühlzeit mind. 6 Stunden

**Pro Portion:** Energie: 934 kcal, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiß: 42 g, Fett: 78 g

*Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.*

## ZUTATEN für 4 PORTIONEN

### Mousse

- 100** g Erbsen (tiefgekühlt)
- Salz
- 80** g Schalotten
- 4** Stiele glatte Petersilie
- 20** g Butter
- 100** ml Wermut (z.B. Nailly Prat)
- 200** ml Gemüsefond
- 400** ml Schlagsahne
- 250** g Räucherforellenfilets
- 6 Blätter weiße Gelatine

### Salat und Räucherfische:

- 2** El Chardonnay-Essig
- Salz
- 7** El Olivenöl
- 50** g Blattsalate (gemischt, (Chicorée, Radicchio, Feldsalat))
- 200** g Nordseekrabbenfleisch (küchenfertig)
- Pfeffer
- 300** g Butterfisch (geräuchert)

### Außerdem

- Klarsichtfolie
- Terrinenform (ca. 800 ml Inhalt)

## ZUBEREITUNG

- 1.** Am Vortag für die Mousse die Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schalotten fein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Gemüefond, Erbsen, Petersilie, 250 ml Sahne und 2/3 von der Räucherforelle zugeben, einmal aufkochen und 2–3 Minuten leicht kochen lassen, mit Salz würzen. Mit einem Schneidstab fein pürieren, durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und gut durchdrücken.
- 2.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ca. 100 ml der Erbsen-Forellen-Masse in einem Topf erhitzen, tropfnasse Gelatine darin auflösen, unter die restliche Masse rühren. Masse kalt stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt (dauert ca. 30 Minuten). Dann die restliche Sahne mit 1 Prise Salz steif schlagen, behutsam unter die Masse heben. Eine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Form bis zur Hälfte mit der Masse füllen. Die restlichen Forellenfilets grob zerzupfen und mittig der Länge nach auf der Masse verteilen, dabei leicht andrücken. Mit der restlichen Masse bedecken und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.
- 3.** Am Tag danach Essig mit Salz verrühren, 6 El Öl untermischen. Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Krabben in einer Schüssel mit dem restlichen Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterfisch auf einen Teller geben und im Ofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 60 Grad) leicht erwärmen. Mousse vorsichtig aus der Form nehmen, die Folie entfernen. Mousse in Scheiben schneiden. Salate locker mit der Vinaigrette mischen. Butterfisch in Scheiben schneiden. 1–2 Scheiben Mousse mit etwas Salat, Krabben und Butterfisch auf Tellern anrichten und servieren.
- 4.** Tipp: Um die Mousse problemlos schneiden zu können, das Messer vor jedem Schnitt kurz unter lauwarmes Wasser halten.