



Fisch Rezepte

Forelle Blau

(Zutaten für 4 Personen)

4 Forellen (Regenbogenforellen oder Bachforellen) à 300-350 g

1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel

6 - 7 schwarze Pfefferkörner, 1 Prise Salz

1 Lorbeerblatt

1 Knoblauchzehe

1/2 Liter trockener Weißwein

200 ml Balsamico

2 Wacholderbeeren (optional)

1/2 (unbehandelte) Zitronenschale (*optional*)

1 Prise Zucker (*optional*)

Beilagen: Kartoffeln, Butter

Zubereitung

1. Die Forellen vorsichtig waschen und darauf achten, dass die äußere Schleimschicht nicht verletzt wird - diese erzeugt später den bläulichen Schimmer.
2. Das Gemüse putzen und in kleine Scheiben bzw. Stücke schneiden
3. Ungefähr 1 - 1,5 Liter Wasser in einen Topf füllen, den Essig und den Balsamico hinzugeben. Nun das Gemüse, 1 Prise Salz, die Pfefferkörner, die Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt hinzugeben und das Ganze fast bis zum Sieden erhitzen. Danach den Knoblauch und die Zitronenschale hinzufügen.
4. Nun die Forellen in den Sud geben und bei kleiner Hitze (nicht kochen!) ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Die Forellen danach dem Sud entnehmen und mit Petersilienkartoffeln und zerlassener Butter servieren.