



Forelle blau

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

4 frische Forellen (je ca. 200 g),
küchenfertig

SUD

ca. 1½ Liter Wasser

2 dl Weisswein (z. B. Chasselas)

1 Esslöffel Weissweinessig

ca. 6 weisse Pfefferkörner, zerdrückt

½ unbehandelte Zitrone, in Scheiben

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

½ Zwiebel, in Ringen

1 Rüebli, in dünnen Scheiben

2 Petersilienstiele

2 Zweiglein Zitronenthymian

1 Esslöffel Salz

Petersilie für die Garnitur

ZUBEREITEN: Forellen innen ausspülen. Für den Sud alle Zutaten bis und mit Kräutern in einer weiten Pfanne oder Fischpfanne aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, salzen. Die Forellen sorgfältig in die leicht siedende Flüssigkeit gleiten lassen (siehe Hinweise), offen bis vors Kochen bringen, Pfanne von der Platte ziehen, Fische zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Garprobe: Rückenflossen lassen sich leicht herausziehen. Forellen sorgfältig aus dem Sud heben, abtropfen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

MEERRETTICH-ZITRONEN-BUTTER

75 g gesalzene Butter

½ unbehandelte Zitrone, Schale
dünn abgeschält, in feinen
Streifen, blanchiert

2 Esslöffel frischer Meerrettich, in
feinen Streifen

½ Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Petersilie, gehackt

ZUBEREITEN: Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Zitronenschale und Meerrettich beifügen, heiss, aber nicht braun werden lassen. Zitronensaft und Petersilie darunter mischen, zum Fisch servieren.

HINWEISE

– Die Fische sorgfältig und mit nassen Händen anfassen, da die typische Blaufärbung nur eintritt, wenn die Haut intakt und schleimüberzogen bleibt.

– Ganz frische Forellen biegen sich und können beim Kochen aufreissen. Möchte man Letzteres verhindern, den Mittelgrat mit der Schere von der Innenseite her hinter dem Kopf und vor dem Schwanz durchschneiden, so biegen sie sich weniger.

– Tiefgekühlte Forellen können gefroren in den Sud gegeben werden, sie werden jedoch nicht blau. Die Garzeit verlängert sich um 3–5 Minuten.

TIPP: Saibling, Felchen, junger Hecht oder Karpfen lassen sich ebenfalls so zubereiten.

DAZU PASST: Salzkartoffeln, Reis.

Forelle zerlegen:



1) Den Fisch dem Rücken entlang, am Kopf und vor dem Schwanz einschneiden. Dann der Seitenlinie entlang bis auf den Grat durchtrennen



2) Die Filets ablösen, Bäggli (vor den Kiemen) nicht vergessen



3) Mittelgrat leicht anheben, mitsamt Schwanz und Kopf entfernen. Evtl. noch vorhandene Gräten entfernen