AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

FORELLE BLAU



Rezept: Annamarie Wildeisen. kochen.ch, 23. 5. 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Für dieses Rezept verwenden wir fangfrische Forellen. Der säurehaltige «Blausud» färbt den intakten Schleim bläulich.Das Biegen der Forelle kann durch zwei Schnitte von innen durch das Rückgrat verhindert werden.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 l	Wasser	1 Bl	Lorbeer
1	Zwiebel, kleine	6 Körner	Pfeffer, grob gehackt
1	Rüebli	1 EL	Salz
1	Sellerie	1 dl	Weissweinessig
0.3 Stg	Lauch	4	Forellen
1 Zw	Glattblättrige Petersilie	100 g	Butter
		1	Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel, die Karotte, den Sellerie und den Lauch rüsten und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Weissweinessig, dem Wasser, den Petersilienzweigen, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Salz in eine weite Pfanne geben und zugedeckt 15 Minuten leise kochen lassen.
2. Die Forelle in den schwach kochenden Sud geben und je nach Grösse 15-20 Min. zugedeckt unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Sie ist gar, wenn sich die Brustflosse leicht herausziehen lässt. Sorgfältig herausheben und auf einem vorgewärmten Teller anrichten.
3. Gegen Schluss der Kochzeit pro Person ein Stück Butter schmelzen - haselnussbraun werden lassen, das schmeckt am besten - und auf einem kleinen Rechaud warm stellen. Zusammen mit Zitronenschnitzen separat zum Fisch servieren.

WEINTIPP: Dazu schmecken viele Weissweine: Möglichkeiten sind ein Schweizer Chasselas, ein Räuschling vom Zürichsee oder generell ein trockener Riesling.