



Rezept: Forelle Blau

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Forellen
- 4 l Wasser
- 5 dag Zwiebeln
- 5 dag geschnittenes Wurzelwerk
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Pfefferkörner
- 4 dag
- Salz
- 1/16 l Essig

Zubereitung:

Wasser überstellen, Zwiebel ringelig schneiden, Zitrone auspressen, Zwiebel, Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner ins Wasser geben. Sud 10 Minuten aufkochen. Forellen unter fließendem kaltem Wasser waschen, innen salzen, mit Spagat binden, mit Essig übergießen und im Sud garziehen lassen (ca. 15 Minuten. Der Sud darf beim Einlegen der Forellen nicht mehr kochen (Fleisch zerfällt sonst). Die Wassermenge richtet sich nach der Gefäßgröße - die Forellen müssen mit Wasser bedeckt sein. Das Zerreißen der Forellenhaut ist ein Frischezeichen! Garkontrolle: wenn die Rückenflosse leicht herausgezogen werden kann, ist der Fisch gar. Forelle aus dem Sud nehmen, Spagat entfernen, auf einem Teller anrichten und garnieren.

Beilagenvorschlag: Salzkartoffeln, zerlassene Butter.

Tipp: Forellen nicht zuviel anfassen, um ein Verletzen der Schleimhaut zu verhindern (die Schleimhaut bewirkt das blaue Aussehen!)