

«Forelle blau»

Zutaten:

Pro Person eine kleinere Forelle

Court Bouillon (für Süsswasserfische):

3 Liter Wasser

300 g Karotten, in feine Scheiben geschnitten

300 g Zwiebeln, fein gehackt

30 g Salz

12 schwarze Pfefferkörner

2 dl Essig oder alternativ Zitronensaft

1 Bouquet garni (2 Zweiglein frischer Thymian, 3 Stängel Petersilie, 1 kleines Lorbeerblatt)

Zubereitung:

Karotten, Zwiebeln, Lorbeerblatt und Salz ins Wasser geben und 20 bis 30 Minuten zugedeckt kochen lassen. Dann den Sud vom Herd nehmen, den Essig oder den Zitronensaft und die Pfefferkörner zugeben und rund 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Court Bouillon durch ein feines Sieb in eine Fischpfanne oder eine andere grosse Pfanne giessen.

Die Forelle vorsichtig in die Court Bouillon geben und etwa acht Minuten am Siedepunkt simmern lassen. Nicht kochen. Die Forelle ist dann gar, wenn die Augen wie weisse Perlen hervortreten und sich die Rückenflosse durch leichtes Zupfen lösen lässt.

Die Forelle dann mit einer Schaumkelle aus der Court Bouillon heben, kurz auf einem sauberen Tuch abtropfen lassen und dann sofort auf einem gut vorgewärmten Teller servieren.

Klassisch serviert man die «Forelle blau» begleitet von zerlassener brauner Butter und Salzkaroffeln.
