



Forelle blau

2 Forellen à ca. 300g
1/16 Essig
1,5 l Wasser
Saft von einer Zitrone
100g Wurzelwerk (Karotte, Sellerie, Lauch)
100g Zwiebel
30g Salz
1 Kaffeelöffel Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
etwas Petersilie

Die Forelle mit Essig beträufeln. Aus Wasser, Zitronensaft, dem blättrig geschnittenen Wurzelwerk, der in feine Streifen geschnittenen Zwiebel und den Gewürzen bereitet man einen Fischsud. Sobald der Sud den Geschmack der Gewürze angenommen hat, gibt man die Forellen hinein.

Die Fische bei schwacher Hitze im Sud ziehen lassen, (nicht kochen!) bis die Augen weiß sind und heraustreten. Vorsichtig heraus nehmen, mit Zitronenscheiben (ohne Schale) belegen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Zur Forelle reicht man Salzkartoffel und zerlassene Butter.