

Forelle „Blau“

Zutaten (für 4 Personen)

ca. 3 Liter Salzwasser (20 gr.
Salz/Liter)
ca. 10 Pfefferkörner
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
1/2 Zitrone
1/8 Liter Weißwein
1/4 Liter gebrauchsfertigen Essig
1 Karotte
1/2 Sellerie
1/2 Zwiebel
4 frische Forellen

Zubereitung:

Die Forellen schlachten und vorsichtig ausnehmen. Die Schleimhaut sollte nicht verletzt werden, da diese das Blauwerden bedingt. Etwas von dem Salzwasser mit der Zwiebel aufsetzen. Das Gemüse in Streifen schneiden und bissfest kochen. Das restliche Salzwasser zugeben sowie die Gewürze. Essig, Weißwein und Zitrone dazu. Wenn der Sud fast kocht die Forelle hinein und vorsichtig 12 bis 15 Minuten lang ziehen lassen.

Achtung: Je frischer die Forelle, umso mehr besteht die Gefahr, dass diese beim Kochen reißt.