Forelle blau

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (1 Person)

» 1 Forelle(n)
» 1 TL Zitronensaft
» Salz
» 20g Möhre(n)
» 20g Petersilienwurzel
» 20g Porree
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 2 Wacholderbeeren
» 1/2 TL Senfkörner
» 5 Pfefferkörner
» 2 EL Weißwein-Essig

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Küchenschnur einfädeln, Zahnstocher ans Ende knoten. Zum Dressieren Schnur erst von innen durch den Kiemendeckel, dann durch den Schwanz ziehen, verknoten.

2. Vorbereitetes Gemüse und Gewürze mit 2l Wasser, Salz, Essig ca. 10min kochen lassen, dann Herd auf kleinste Hitze schalten. Forelle mit dem Bauch nach unten in den Topf legen.

3. Die Forelle etwa 12min im Sud ziehen lassen. Danach vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben und mit etwas Gemüse auf einer Platte anrichten.

Nährwerte: 395kcal/E74g/F9g/KH3g pro Stück

angelegt am: 20.08.2004 Rezept-Nr: 1224

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke