

Forelle blau

Für 4 Personen

Zutaten

4 frische Forellen von je ca. 320g

1 mittelgrosse Karotte

1 Stange Lauch

1 kleine Zwiebel

1 Bund Petersilie

3 Liter Wasser

1 Lorbeerblatt

2 Wachholderbeeren

15 weisse Pfefferkörner

100ml feiner Weinessig

50g Salz

2 Thymianzweige

Zubereitung

Das geputzte Gemüse klein schneiden und in einen grossen, flachen Topf geben. Das Wasser und den Weinessig zugliessen. Salz, Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt und Wachholderbeeren zufügen und alles eine gute halbe Stunde kochen lassen. Erst zum Schluss die angedrückten Pfefferkörner hineingeben. Zu lange mitgekocht, würden die Pfefferkörner die Brühe bitter machen.

Je frischer die Fische, desto schöner wird ihre Farbe. Wichtig beim Blaukochen ist, dass die Haut der Fische möglichst nicht verletzt wird. Die Fische deshalb so wenig wie möglich anfassen, aus diesem Grund auch die Kiemen belassen. Die Forellen mit kaltem Wasser abspülen, jedoch nicht abtrocknen.

Danach die Forellen in die Brühe geben, die nicht mehr kochen darf, und die Fische ca. 10 Minuten ziehen lassen. Sobald die seitlichen Flossen ohne Mühe herausgezogen werden können, sind die Forellen zum Servieren bereit. Gemüse und Kartoffeln als Beilage dazu servieren.