

# Forelle blau

dg: ssg

Irgend wann mal bei Mutti gelernt.

Der Sud ist auch für Seefische und Krustentiere gut geeignet.

4 Personen

8 frische Bachforellen à 180 bis 250 g, gespült, nicht getrocknet

## **\*Sud**

3 L Wasser

70 g Salz (1 EL gehäuft = 25 g)

1 Zwiebel, geviertelt mit 1 Gewürznelke gespickt

1 Rüebli, grob gewürfelt

2 Lorbeerblätter, eingeschnitten

1 kleine Lauchstange, grob geschnitten

1 Kaffirlimeblatt, mehrmals eingeschnitten

oder 1 Sträusschen Dill und 5 Blätter Maggikraut

## **Später zugeben:**

1 Knobli, ungeschält

5 Pfefferkörner

3 EL Kräuteressig

5 dl Chardonnay

Die Zutaten 20 Minuten zusammen sieden - nicht kochen.

Danach den ungeschälten Knobli, Pfefferkörner, sowie Essig und Chardonnay zugeben.

Inzwischen - dass die Forellen schön blau werden - die Fische mit Essig einreiben und 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Dabei die schleimige Oberfläche der Forellen möglichst nicht berühren.

Vier Forellen direkt aus dem Kühlschrank der 75 grädigen Court-bouillon begeben und genau 7 Minuten zugedeckt pochieren.

Die restlichen vier Forellen für den zweiten Gang im selben Sud bereiten.

Servieren mit **\*\*Nussbutter** und feingehacktem Liscio (Blattpeterli) oder Peterlikartoffeln mit Fleur de sel.

**Variante:** Mit Fenchelgemüse, dann dem Sud etwas Pernod beifügen.

## **\*\*Beurre noisette**

100 g Butter

Die Butter auf kleinem Feuer schmelzen. Die Hitze erhöhen und unter rühren weiters erhitzen, bis die Butter hellbraun ist und nussig duftet.

### **\*Sud-Schnellvariante**

Anstelle Gemüse und Salz, Gemüsebouillon verwenden.

### **Variante mit Sauce Hollandaise**

6 Eigelb

Salz

500 g Butter, flüssig

Zitronensaft

2 Esslöffel Salzwasser in eine kleine Casserole giessen.

6 Eigelb zugeben und auf kleinem Feuer oder im Wasserbad aufschlagen, bis das Eigelb eine luftig-crémige Konsistenz angenommen hat.

Nach und nach die heisse Butter, ohne die Milch am Pfannenboden, einschwingen. Wenig Zitronensaft zugeben, ev. nachsalzen, nicht pfeffern.

**Weinbegleiter:** Rheinriesling trocken