

Forelle:

Sehr beliebter Edelfisch; die Bachforelle wird der meist aus Teichwirtschaften stammenden Regenbogenforelle vorgezogen (2% Fettgehalt des Fischfleisches). Portionsforelle soll etwa 200-250 g wiegen. Sehr beliebt „blau gekocht“, gebraten und auch warm geräuchert.

Forelle, Renke blau in Aluminiumfolie

Forellen bzw. Renken unter Wasser vorsichtig ausnehmen, nicht schuppen, am besten mit Finger vom Bauch aus in den Kopf fassen, festhalten und in Schüssel mit Wasser sorgsam auswaschen, Schleimhaut soll möglichst nicht verletzt werden. Fisch nur von innen leicht salzen, außen nicht salzen! Auf Porzellanplatte geben, mit kaltem oder heißem Essig übergießen, etwa ¼ - ½ Stunde kaltstellen (nicht rund binden).

Aluminiumfolie in der Größe für je 2 Forellen abtrennen, gut ölen oder buttern, Forellen innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, innen leicht salzen, je 2 Fische auf eine vorbereitete Folie setzen, gewiegte Petersilie und Weißwein beifügen, Folie locker vorschriftsmäßig darüber schlagen und schließen, im Wasserbad oder auf dem Herd in Stahl- oder Aluminiumpfanne mit Deckel oder in vorgeheizter Röhre bei etwa 200°C garen. Garzeit für frische Forellen 15-20 Minuten je nach Größe, für tiefgefrorene Forellen 30-40 Minuten. Gare Fische in Folie auf heißer Platte anrichten, mit Zitronenspalten, Petersilie und Fischkartoffeln garnieren.

Beilagen: Fisch- oder Salzkartoffeln oder Petersilienschwenkkartoffeln; frische Butter geformt oder frische heiße Butter (zerlassen, aber nicht gebräunt), Kräuter- oder Sardellenbutter geformt, feine legierte Soßen wie z. B. Holländische Soße, Kräuter-, Sardellensoße, für Seefische auch Senfsoße (nach Möglichkeit unter Verwendung des Fischsuds), Saleté.

4 Portionsforellen od. Renken

- *zum Übergießen:*
- 250ml Essig
- *zum Würzen*
- Zitronensaft, Salz
- 4 EL Petersilie gewiegt
- 6 EL Weißwein
- *Zur Folie:* Öl oder Butter
- *zum Anrichten:*
- Zitronenachtel, Petersilie
- Fischkartoffeln

*Rezept aus dem Bayerischen Kochbuch, Birken-Verlag
Präsentiert von BUCHSZENE.DE*