

Forelle blau – ein Klassiker unter den Rezepten



Viele Leute denken, die Zubereitung von Forelle blau würde einen großen Aufwand bedeuten. Dabei ist das Rezept ganz einfach und kann in Windeseile zubereitet werden.

Dieses Rezept beschreibt, wie ihr Forelle blau zubereiten könnt. Gleich zu Beginn soll darauf hingewiesen werden, dass es sich hierbei lediglich um eine von hunderten von möglichen Varianten handelt. Je nach Region und Küchenkultur kann es zwischen den Rezepten mehr oder weniger große Unterschiede geben. Die gemeinsame Basis aller Rezepte ist die, dass die Forellen mit heißem Essig übergossen und anschließend im Sud gegart werden.

Es werden folgende Zutaten benötigt: (Rezept für 4 Personen)

- 4 Forellen
- 3 Liter Wasser
- 100 ml Essig
- 100 ml Weißwein
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- Petersilie
- Pfeffer
- Salz
- Lorbeerblatt
- 2 bis 3 Wacholderbeeren

Zunächst werden die Karotten, die Zwiebel und der Lauch geschnitten. Zusammen mit den Gewürzen wird das Gemüse in das kochende Wasser gegeben. Diesen Sud lediglich kurz aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ziehen lassen.

Die Forellen werden unter fließend kaltem Wasser gereinigt. Wichtig ist, dass die Fischhaut nicht beschädigt wird. Je nach Geschmack können Kopf und Schwanzflosse der Fische miteinander verbunden werden, damit sie später in runder Form auf dem Teller liegen. Die Fische in eine ausreichend große Form legen, den Essig aufkochen und die Fische mit dem heißen Essig übergießen – dadurch erhalten sie die blaue Farbgebung. Anschließend wird die Form mit dem Sud sowie dem Weißwein aufgefüllt und muss dann ca. 15 Minuten garen.

Die Forellen am besten mit ein wenig zerlassener Butter und Kartoffeln servieren.

Mit freundlichen Grüßen

Sportfischereiverein Aschendorf e.V.

