

Forelle blau



Zutaten:

- 1 große Forelle 400-500 g, ausgenommen
- 1 Liter Wasser
- 4 EL Weißwein
- 5 EL Essig
- 3 TL Salz, gehäuft
- 1 Möhre, in 4-5 Stücke geteilt
- 1 Zwiebel, geviertelt
- etwas Zitronensaft
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Die Forelle gründlich waschen und mit Papiertücher trocken tupfen.
Nun die Forelle nur innen salzen, da sonst der Schleim, der für die Blaufärbung verantwortlich ist, verletzt würde.

Wasser in eine Pfanne geben und die restlichen Zutaten darin 30 Minuten köcheln. Danach die Forelle hineingeben und bei sehr niedriger Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

Wenn sie gar ist, lassen sich die Flossen an den Kiemen oder die Schwanzflosse herausziehen.

Beilage:

Pellkartoffeln mit dem Fisksud