

Rezepte aus dem Hessenpark



Forelle blau

Für blau gekochten Fisch muss man darauf achten, dass der Schleim nicht verletzt wird. Man salzt den Fisch vorsichtig innen und übergießt ihn dann mit heißem Essigwasser (1 Teil Essig, 1 Teil Wasser). Wenn die Forelle vollständig blau geworden ist, kann sie weiter verarbeitet werden, z.B. zu

Forelle gedämpft

1 Stange Lauch

3 Möhren

3 Tomaten

2 Esslöffel Fett

6 – 8 Esslöffel Weißwein oder Wasser

(wer mag, kann eine Möhre durch die gleiche Menge Sellerie ersetzen)

klein schneiden, in

andünsten

zugeben, das Gemüse in 5 – 10 Minuten bissfest garen.

Die Forelle auf das Gemüsebett legen, nach Belieben

frische Kräuter darüber streuen und zum Schluss

Butterflöckchen über dem Fisch verteilen. Das ganze

kurz aufheizen, dass die Flüssigkeit zum Kochen kommt.

Deckel auflegen und auf kleinster Stufe in 15 – 20

Minuten fertigkochen.

Gebratene Forelle

Pro Person eine Forelle kurz unter fließend kaltem Wasser waschen und vorsichtig trockentupfen.

Forelle mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges

Mehl abschütteln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Forelle darin von beiden Seiten

jeweils 3 – 5 Minuten anbraten. Gebratene Forellen warm stellen. Im Bratfett nochmals etwas Butter

schmelzen und darin Mandelblättchen braun rösten. Die Mandelplättchen über die Forellen geben.

Mögliche Beilagen

Klassischerweise reicht man zu Forelle Pell- oder Salzkartoffeln, anstelle einer Soße genügt schon zerlassene Butter mit frischen Kräutern.