

Rezept

Bachforellen-Rollmops

Ein Rezept von Bachforellen-Rollmops, am 29.09.2023

Zutaten

400 ml Fischfond (aus dem Glas)

3 EL Honig

4 Wacholderbeeren

4 Pfefferkörner

1 Möhre

300 ml Essig

2 Lorbeerblätter

4 Pimentkörner

4 küchenfertige Bachforellen (à ca. 400 g)

½ Stange Lauch

Außerdem

Holz-Schaschlikspieße (ersatzweise Zahnstocher)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 9 g F, 66 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Fischfond, Essig, 300 ml Wasser, Honig und die ganzen Gewürze in einen Topf geben. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Bachforellen unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit einem Filetmesser oder einem sehr scharfen Messer filetieren. Noch vorhandene Gräten mit einer Fischpinzette entfernen.
3. Die Möhre und den Lauch putzen, waschen und beides in sehr feine Streifen schneiden; die Möhre kann auch mit der Küchenreibe fein geraspelt werden. Die Forellenfilets mit den Gemüsestreifen belegen, zusammenrollen und mit Holzspießen fixieren, sodass sie nicht aufgehen können. Das geht am besten, wenn man die Spieße in der Mitte durchbricht und jedes Röllchen mit zwei Hälften durchsticht.
4. Die Forellenrollen in den Sud legen und unter Wenden insgesamt ca. 3 Min. pochieren. Den Topf vom Herd nehmen und die Flüssigkeit abkühlen lassen.
5. Den Topf in den Kühlschrank stellen und die Rollmöpse zugedeckt 2 Tage durchziehen lassen, dabei nach 1 Tag wenden. Nach 2 Tagen aus dem Sud nehmen und servieren.