

Rezept

Forelle blau mit Zitronenbutter und Kresse

Ein Rezept von Forelle blau mit Zitronenbutter und Kresse, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 Bund Suppengrün | 1 Zwiebel |
| 1/8 l Weißweinessig | Salz |
| 1 TL weiße Pfefferkörner | 5 Wacholderbeeren |
| 4 frische küchenfertige Forellen (je etwa 300 g) | 1 Bio-Zitrone |
| 125 g Butter | 1 Kästchen Kresse |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und vierteln. In einem sehr großen Topf 2 l Wasser aufkochen lassen. Gemüse, Zwiebel, Essig, 1 EL Salz, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zufügen. Alles 20 Min. kräftig kochen lassen.
2. Forellen vorsichtig kalt abspülen, nicht abtrocknen, um die äußere Schleimschicht nicht zu verletzen. Die Forellen in den heißen, aber nicht kochenden Sud legen und offen bei schwacher Hitze 15-20 Min. ziehen lassen.
3. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben, dann in Scheiben schneiden. Butter aufschäumen lassen. Zitronenschale darin schwenken, leicht salzen. Forellen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenbutter beträufeln. Mit Kresse und Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Salz- oder kleine Pellkartoffeln.