

Rezept

Zarte Forelle blau

Ein Rezept von Zarte Forelle blau, am 05.08.2024

Zutaten

1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	1 Nelke
1/8 l Weißweinessig	1 EL Salz
2 Forellen (je etwa 250 g; küchenfertig vorbereitet)	1 unbehandelte Zitrone
	60 g Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Das Suppengrün waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, das Lorbeerblatt mit der Nelke daran feststecken. In einem weiten Topf 2 l Wasser mit dem Suppengrün, der gespickten Zwiebel, dem Essig und Salz erhitzen und 15 Min. köcheln lassen.
2. Die Forellen vorsichtig waschen, dabei die Schleimschicht nicht verletzen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und die Forellen mit dem Saft beträufeln. In den Sud legen und 8-10 Min. darin bei schwacher Hitze gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen.
3. Die Butter in einem Töpfchen erhitzen. Die übrige Hälfte der Zitrone aufschneiden und beides zu den Forellen servieren.