

Geschätzter Fischkunde

Für Sie meine persönlichen Rezepte:

Forelle blau

Die Fische erhalten Sie von mir immer frisch und küchenfertig. Für Sie gilt es nun einen guten Sud auf das Feuer zu stellen. Haben Sie keine lange Fischpfanne, eignet sich eine Kasserole mit etwa 30 cm Durchmesser. Für vier Forellen à 250 gr. 2 lt. Wasser und 100 gr. Salz. Eine gespickte Zwiebel mit einem grossen Lorbeerblatt sowie 3 Nelken, ein weisser Lauchstengel, $\frac{1}{4}$ geschälter Sellerieknollen, sowie $\frac{1}{2}$ Zitrone und ein paar Petersilienstengel. Etwa 15 zerdrückte weisse Pfefferkörner. Lassen Sie diesen Sud nun etwa $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Nun geben Sie einen Schuss Essig sowie 1 dl. Weisswein dazu. Legen Sie die Forellen mit dem Rücken nach unten in den Sud, damit keine Luftblasen im Bauch bleiben. Nicht zugedeckt bei kleinem Feuer 10 Minuten ziehen lassen. Mit einer grossen Schaumkelle nehmen Sie die Blauen behutsam heraus, gut abtropfen lassen, bevor Sie sie auf vorgewärmte Teller anrichten.

Forelle meuniere (gebacken nach Müllerin)

Zum Backen müssen Sie die Fische entschleimen. Also beidseitig mit Salz einstreuen. $\frac{1}{4}$ Stunde wirken lassen, dann gut reiben, abwaschen und trocknen. Aussen und innen würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, dem Sie ein wenig Worcherstersauce beigelegt haben. Fische leicht im Mehl wenden. In Bratpfanne wenig Öl erhitzen, Fisch nicht zu heiss während 10 Minuten anbraten. Nun geben Sie frische Butter dazu, übergiessen Sie noch während 5 Minuten, damit die Fische nicht trocken werden. Auf heisse Platte anrichten. Mit der Butter abschmelzen, 2–3 geschälte dünne Zitronenscheiben darüber legen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Kenner essen die gut gebratene Haut – probieren Sie es auch einmal!

Forelle mit Kräuterbutter in Alufolie

Fische würzen wie zum Backen. Pro Fisch 20 gr. Butter vermengen mit: gehackter Petersilie, Schnittlauch, etwas Zwiebeln, wenig feingehackte Zitronenschale, würzen mit Dill und wenig Streuwürze. Forelle auf Folie legen, Buttermischung in Bauchhöhle geben. Nun hüllen Sie den Fisch ein, geben jedoch bevor ganz geschlossen, noch ein Schuss Weisswein dazu, damit der Fisch gut dämpfen kann. Folie sehr gut verschliessen! Die Eingepackten aufs Backblech oder Rost in den gut vorgeheizten Ofen. Bei guter Hitze lassen Sie diese während 20 Minuten dämpfen. Die Wunderpäckli werden jedem auf den Teller serviert. Für Neulinge gibt es ein Rätselraten. Diese Art lässt sich gut bei Pic-nic, auf Holzkohle sowie auf der Glut im Cheminée zubereiten. Nur müssen Sie die Folie zwischendurch wenden, damit die Fische nicht einseitig anbrennen.

Forelle auf Grillrost

Zubereitung und würzen wie Meuniere. Zusätzlich gut mit Öl einmarinieren. Eine kräftige Holzkohlenglut vorbereiten. Fische auf eingeölten kalten Rost legen. Mit etwa 5 cm Abstand über die Glut geben. Nach 5 Minuten Fische wenden und fertig grillieren.

Forelle geräucht

Mit einer sorgfältigen Methode räuchere ich selber Forellen. Diese sind gut haltbar, jederzeit servierbereit und munden besonders mit Meerrettichschlagrahm und Toast.

Mit bester Empfehlung:

Urs Bäumler

Fischzucht Buchenegg / Stallikon

Verkauf: Werktags 14.00–18.00 Uhr

Telefon 01 710 41 55