

# Gebratene Forelle mit Gemüse-Mix



Ich verlege einmal das traditionelle Fischgericht von einem Freitag auf einen Sonntag. Das passt ja auch, ist doch eine gebratene Forelle doch schon etwas besonderes und daher als Sonntagsgericht durchaus geeignet.

Die Forelle wird zuerst gewaschen, dann trockengetupft und schließlich innen und außen mit Salz und Pfeffer gewürzt. Als Füllung für den Bauchraum wähle ich Knoblauch und Dill.

Und tatsächlich schmeckt die Forelle nach dem Servieren sehr kräftig nach Knoblauch. Der Dill lässt sich nur ganz leicht im Hintergrund erahnen.

Vor dem Braten in Butter wird die Forelle natürlich noch mehliert für eine krosse, knusprige Kruste.

Die gebratene Forelle schmeckt wirklich sehr gut, sie ist à point gebraten und noch leicht glasig im Inneren. Ich maße mir jedoch an, herauszuschmecken, dass es sich um Tiefkühl-Forellen gehandelt hat. Eine frische Forelle, die wenige Stunden vorher noch im Wasser geschwommen ist, würde sicherlich noch um einiges besser schmecken und munden.

Als Beilage wähle ich einen Gemüse-Mix aus Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Wer es etwas sämiger möchte, gart die Gemüswürfel 10 Minuten in kochendem Wasser. Bei etwas mehr Biss wählt man eben nur 7–8 Minuten.

*Für 2 Personen:*

- 2 Forellen (TK-Ware)
- 1 Bund frischer Dill
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- Butter
- 5 Kartoffeln
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- 3 Rote Beete
- etwas frische Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.*



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Dicke Stiele des Dills entfernen, sonst im Ganzen belassen. Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Forellen unter kaltem Wasser waschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Bauchraum der Forellen mit Dill und Knoblauch füllen.

Mehl auf einem großen Teller verstreuen und Forellen auf beiden Seiten darin kräftig mehlieren.

Gemüse in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu viel Butter in einer Pfanne erhitzen und Forellen darin 1 Minute auf jeder Seite kross anbraten. Dabei

immer wieder die Butter in der Pfanne schwenken.

Forellen zugedeckt weitere 3 Minuten auf jeder Seite bei zugedeckter Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.

Kochwasser des Gemüses abschütten. Gemüse salzen und pfeffern. Petersilie dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils eine Forelle auf einen großen Teller geben. Gemüse auf die beiden Teller verteilen.

Gericht zusammen mit jeweils einem kleinen Teller für die Fischabfälle servieren.

Guten Appetit!

---

## **Frische Tagliatelle mit geräucherter Forelle und Olivenöl**

Normalerweise isst man ja geräucherte Forelle zu einem Stück Brot mit Butter.

Ich habe das Ganze einmal etwas variiert und abgeändert und die grob zerkleinerten Forellenfilets zu frischer Tagliatelle gereicht.

Das Raucharoma der Forellenfilets bringt genügend Geschmack mit, so dass man das Gericht nicht noch zusätzlich würzen muss.

Zum Verfeinern gebe ich noch etwas gutes Olivenöl über das Gericht.

Das Gericht schmeckt außergewöhnlich gut.

[amd-zlrecipe-recipe:1112]

---

# Forelle blau und Zuckerschoten-Pürree

Ich bereite die Forellen dieses Mal blau zu, was nichts anders bedeutet, als dass sie nicht in Butter in der Pfanne gebraten werden. Sondern in kochendem Wasser gegart werden.

Es ist meines Wissens mein erstes Rezept für Forelle blau in meinem Foodblog.

Aber die Forellen gelingen sehr gut, sind fein gegart, aber nicht trocken und haben ein feines Aroma.

Dazu als Beilage ein Pürree aus Zuckerschoten. Diese würze ich mit einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und gebe natürlich unbedingt eine Portion Butter hinzu, die im heißen Pürree schmilzt und das Pürree gut abbindet. Eine richtig schlotzige Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:596]

---

# Gebratene Regenbogen-Forelle und Langkornreis

Na, da war bei mir doch tatsächlich ein Fisch-Tag angesagt.

Zum einen gab es als Abend-Snack vor dem Fernseher zuerst eingelegte Matjesfilets, dann geräucherte Forellenfilets und schließlich noch geräucherte Makrelenfilets. Zwar vom Discounter, aber mit zwei Schrippen zusammen einfach lecker.

Ja, und als Hauptgericht gibt es gebratene Regenbogen-Forellen.

Bei Fisch finden ja die drei „S“ Anwendung – Säubern, Salzen und Säuern. Letzteres kann ich nicht direkt mit Zitrone machen, wie man es gewöhnlich tut, denn ich habe keine mehr vorrätig. Aber ich säuere die Forellen sozusagen indirekt, da ich sie in Chardonnay gare, der ja auch beträchtliche Säure hat.

Ich würze die Forellen innen und außen nur mit Salz und Pfeffer. Als Würze und Füllung verwende ich sehr viel frische Rosmarin-Zweige und kleingeschnittenen Knoblauch, womit ich die Forellen auch einige Stunden amrineire

Die Zweige entferne ich nach dem Garen, der Knoblauch bleibt in der Bauchhöhle und kann dann mitgegessen werden.

Die gegarten Forellen haben tatsächlich einen schönen, leichten Duft nach Kräuter, in diesem Fall Rosmarin. Und duften natürlich auch herrlich nach Knoblauch.

Und als Kenner wissen Sie ja, dass die Bäckchen des Fisches das delikateste sind.

Ich habe Fisch auf diese Weise vor sehr langer Zeit schon einmal zubereitet und diese Zubereitung damals auch gelernt. Ich war vor etwa 30 Jahren einen Monat bei einer französischen

Familie im Elsaß, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau und Großmutter schickte mich einmal in der Woche auf den dortigen Markt, um Forellen und frische Kräuter zu kaufen.

Zuhause bereitete ich dann aus Butter, frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Petersilie und Knoblauch eine Persilade zu, also eine Art Kräuter-Knoblauch-Butter, mit der der Bauchraum der Forellen ausgefüllt und mit der sie dann in der Pfanne gegart wurden. Sehr lecker.

Als Beilage verwende ich Langkornreis, der mit Wildreis gemischt ist. Wenn ich mich recht erinnere, ist es das erste Mal, dass ich Wildreis esse. Er hat zusammen mit dem Langkornreis eine längere Garzeit als üblicher Parboiled-Reis oder gar Basmati-Reis. Aber er schmeckt sehr knusprig und nussig und ist als Beilage für die schönen Forellen wirklich sehr gut geeignet.

Wie schon erwähnt, gare ich die Forellen in Chardonnay, mit dem ich ein leckeres Weißwein-Sößchen zubereite und dann über den Reis verteile.

[amd-zlrecipe-recipe:551][amd-zlrecipe-recipe:551]

---

## **Geräucherter Fisch mit heller Sojasauce und scharfer Mayonnaise**



## Lachs und Forelle mit Dips

Eigentlich wollte ich schönes Sashimi mit zwei Dips zubereiten. Dann stellte ich jedoch fest, dass ich in der Eile des Einkaufs im Kühlregal nicht nach frischem Lachsfilet, sondern geräuchertem Stremel-Lachs gegriffen hatte. Der geräucherte Lachs hat eine ebenso helle, rote Farbe wie der frische, und so war der Unterschied beim Einkauf nicht zu erkennen.

Daher habe ich schnell umgeplant und einfach einen kleinen geräucherten Fischteller mit Lachs und Forelle zubereitet. Die beiden Dips passen auch zu dem geräucherten Fisch. Einmal helle Sojasauce mit Zitronensaft, aus der Flasche. Das andere Mal eine schnell zubereitete, scharfe Mayonnaise. Ein kleiner Snack am Abend. Dann heißt es nur noch Dippen, Essen und Genießen.

### Zutaten für 1 Person:

- 125 g geräucherter Stremel-Lachs
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 3 EL helle Sojasauce mit Zitronensaft

*Für die Mayonnaise:*

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz
- 1 orange Peperoni

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Peperoni kleinschneiden. Öl, Ei, Senf und Peperoni in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Lachs- und Forellenfilets anrichten. Sojasauce und Mayonnaise jeweils in eine kleine Schale geben und dazu servieren.