

Gedämpfte Forelle auf Gemüsebett mit Butter-Dill-Kartoffeln



Bei der Fischvorbereitung bitte die 3-S-Regel beachten:

S – säubern, kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, ggfs. Reste von Innereien entfernen, mit Küchenrolle trocknen

S – säuern, mit Zitronensaft beträufeln, so gerinnt das Fischeiweiß, der Geruch wird reduziert und das Filet wird fest und weiß

S – salzen, kurz vor dem Garen mit Salz bestreuen, das verbessert den Geschmack

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (1 Backblech)

1 Bund Suppengrün
(Möhre, Sellerie,
Petersilie, Lauch)
2 Lorbeerblätter
0,25 L trockener
Weißwein

2–3 EL Butter
1 TL Pfefferkörner
1 TL Wacholderbeeren

das Gemüse putzen, in Streifen schneiden und in einem Bräter oder Fischkochtopf verteilen, den Weißwein und die Butter in Stückchen darauf geben. Den Sud kurz aufkochen.

2 Forellen
Salz
1 Zitrone

die Forellen nach dem 3-S-System innen und außen vorbereiten und auf dem Dampfgareinsatz in den Bräter legen. Der Sud darf nicht mehr kochen, der Fisch darf die Flüssigkeit nicht berühren. Jetzt 15 bis 20 min ganz leicht köchelnd garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflossen gut lösen.

500 g Kartoffeln
1 TL Salz

schälen und halbieren, in einem Topf mit Salzwasser geben und dann ca. 14 min garkochen.

1 Bund frischer Dill
1 TL Butter

die Kartoffeln in Butter und frisch gekacktem Dill schwenken.

2 EL Butter
2 EL Mehl
400 ml Fischfond
Dillspitzen
Salz, Pfeffer

in einem Topf zu einer Mehlschwitze verarbeiten, mit etwas Dill und Sahne verfeinern.



Forelle
Kartoffeln
Soße

das Gemüse und den ganzen Fisch auf einem Servierteller anrichten und nach Belieben mit Zitronenspalten garnieren.

Tipp

es können auch 4 Fischfilettranchen verwendet werden, z.B. Forelle oder Lachs à ca. 150 g, ohne Haut. Dann kann alternativ zum Bräter auch ein Kochtopf mit einem Dampfkorb verwendet werden (Filets sind kürzer als ganze Fische).

Tipp

dazu einen Meerrettich-Dip reichen (von SpreewaldRabe oder Koal).
