



## Rezept: 1.002 - „Forelle Blau „

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

Fisch Fisch Fisch -

Das Gericht heißt Forelle blau, weil sich nach dem Übergießen des Fisches mit dem Blausud die Schleimhaut leicht bläulich verfärbt. Blaukochen ist eine einfache, aber dem Süßwasserfisch entgegenkommende, zarte Garmethode. So schmeckt der Fisch noch nach Fisch.

Zutaten für 4 Personen: - 4 frische, mittelgroße Forellen - 3 l Wasser - 0,3 l trockener Weißwein - 1 Karotte - 1-2 Schalotten - 1 Selleriestange - 5 Stängel glatte Petersilie 1 deutscher oder französischer Estragonstängel - 150 ml Weißweinessig - 1 EL Senfkörner - 1-2 Lorbeerblätter  
1 Thymianzweig - 10 EL Zitronensaft - 1 EL Pfefferkörner - 1-2 EL Salz

Zubereitung: - Die Karotte und Schalotten schälen. - Karotte, Sellerie, Schalotten, Wein oder Weinessig und alle restlichen Gewürze zum Kochen bringen, salzen und etwa 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. - Am Ende der Kochzeit die Brühe durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Feinsieb in eine Schüssel abseihen. - Die Brühe wieder in den Topf geben. - Die Forellen durch den Bauch ausnehmen, von innen die Blutreste mit dem Zeigefinger von der Mittelgräte kratzen und mit Küchenpapier auswischen (Blut schmeckt bitter) und entfernen; die äußere Schleimschicht sollte nicht verletzt oder abgerieben werden. - Die Forellen nur von innen salzen. - Die einzelnen Forellen mit einem Faden zusammenbinden. - Die Brühe erneut zum Kochen bringen. - Die Forellen in die kochende Fischbrühe geben. - Den Topf von der Flamme ziehen und den Fisch 15 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen (siehe Gartest der Forellen). - Die Fische mit einem Sieblöffel aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier oder Stoffservietten zum Abtropfen geben. - Die Forellen sofort servieren.

Beilagen: Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln sowie zerlassene Butter oder Sauce Hollandaise

Weinempfehlung:

Das Pochieren ist eine schonende Art des Garens, bei dem der Fisch in einer gewürzten Brühe in heißem Wasser (das nicht kocht!) gegart wird. Diese Zubereitungsart ist sehr schonen für den Fisch und wird auch Blaukochen genannt. Daher kommt auch der Name "Forelle Blau".

Süßwasserfische verlangen grundsätzlich nach einem Weißwein. Sie sind sehr mild im Geschmack, der Wein muss also leicht sein. Und trocken sollte er sein, sonst würden die Gewürze des Suds verfremdet.

Ein Weißburgunder sollte es wohl sein. Diese Rebsorte bietet fruchtige Weine, die aber sehr leicht sind. Ein Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete (QbA.) tut es schon, aber man sollte doch eher zum Kabinett oder zur Spätlese greifen, denn Süßwasserfisch ist ja auch nicht so billig und das Verhältnis zwischen Speise und Wein sollte schon stimmen. Zu dem leicht erdigen Geschmack des Süßwasserfisches passt der mineralische Geschmack eines Weißburgunders sehr gut.

Neben dem Weißburgunder bietet sich aus Deutschland natürlich auch der Riesling an. Auch hier sollte man schon zu einem guten Prädikat greifen. Leichte Weine dieser Rebsorte findet man in Baden.

"Der Nebel steigt, es fällt das Laub; // Schenk ein den Wein, den holden! // Wir wollen uns den grauen Tag / Vergolden, ja vergolden!" - Theodor Storm, Oktoberlied