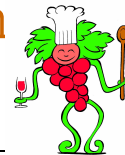


# vividus-natürlich

## Kochrezept



### Rezept: 1.201 – „Mit Kräutern marinierte Forelle“

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

#### Zutaten für 4 Personen:

Filets von 1 Forelle von 1½ bis 2 Kg - 1 EL gemischte Pfefferkörner - 5 EL Salz –  
EL Zucker – 1 Bund Petersilie - 1 Bund Kerbel - 1 Bund Estragon – 1. Bund Schnittlauch

#### Zubereitung:

Den Pfeffer zerstoßen und mit dem Zucker und den Salz vermischen.

Die Blätter von der Petersilie, dem Kerbel und dem Estragon abzupfen und hacken oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Den Schnittlauch fein schneiden und mit den anderen Kräutern vermischen.

Ein Filet mit der Haut nach unten in einen Bräter legen, die Hälfte der Salz-Zucker-Mischung darüber streuen und mit gehackten Kräutern bedecken. Das zweite Filet mit der Salz-Zucker-Mischung und Kräutern bestreuen und mit der Haut nach oben auf das erste Filet legen.

Die Filets mit einem Brett und einem Stein beschweren, 48 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen und nach 24 Stunden wenden, sodaß das untere Filet oben liegt.

Die Filets in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Zitrone beträufeln.

Beilagen: Dazu Brunnenkresse und Bauernbrot servieren.

Weinempfehlung: Der gereichte Weißwein darf etwas gehaltvoller und geschmacksbetonter sein, Säure und Süße sollten ähnlich ausgewogen sein wie bei der Marinade. Die marinierte und relativ fetthaltige Forelle ergibt eine etwas barocke Vorspeise, der die Kräuter eine herb-ländliche Note verleihen. Der gereichte Weißwein darf etwas gehaltvoller und geschmacksbetonter sein, Säure und Süße sollten ähnlich ausgewogen sein wie bei der Marinade. Eine halbtrockene Kerner Spätlese aus der Pfalz ist ein angenehmer Partner.

Am Rausch ist nicht der Wein schuld, sondern der Trinker.

Konfuzius (um 500 v.Chr.)

„vividus-natürlich® \* - *lebend, naturgetreu, munter, so wie die Natur es gibt*

Weinfachagentur Klaus Löbbe \* Mühlenstraße 45a \* 58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 / 551276 \* E-Mail: [info@vividus-natuerlich.de](mailto:info@vividus-natuerlich.de) \* [www.vividus-natuerlich.de](http://www.vividus-natuerlich.de) oder [www.bioweinland.de](http://www.bioweinland.de)