frisch. nah. direkt.

Forellen blau

Einfacher Fischsud

ca. 1 ½ Liter Wasser
2dl Weissweinessig
2 Kräuterzweiglein z.B. Estragon, Dill, Thymian
1 Zwiebel besteckt mit wenig Lorbeer und 1 Nelke
2 - 3 Zitronenscheiben
4 Pfefferkörner zerdrückt
2 Teelöffel Salz

Gemüsesud

ca. 1 Liter Wasser
2 ½ dl Weisswein
je 1 Zwiebel, Rüebli, Lauch, in Stücken
je 1 Zweiglein Dill, Thymian
1 kleines Lorbeerblatt
4 weisse Pfefferkörner zerdrückt
1 Zitronenscheibe
2 Teelöffel Salz

Alles in einer passenden Pfanne ca. 15 Minuten offen köcheln, Hitze reduzieren, ausgespülte Forellen in den nicht mehr kochenden Sud legen und 15 - 20 Minuten ziehen lassen.
Garprobe: Rücken- oder Kiemenflossen lassen sich leicht herausziehen. Beim Herausnehmen gut abtropfen oder kurz auf Serviette legen, auf vorgewärmte Teller anrichten

Servieren: mit flüssiger Butter und Zitronenschnitzen, dazu Salzkartoffeln.

Kapernsauce

1 Esslöffel Margarine oder Butter
2 Esslöffel Mehl
3 dl abgesiebter Fischsud
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Eigelb
1 Teelöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Kapern, abgetropft

Mehl in warmer Margarine dünsten, Flüssigkeit auf Mal dazugiessen, unter Rühren aufkochen, würzen, 5 Minuten köcheln, vom Feuer ziehen.
Eigelb und Zitronensaft mischen, tropfenweise unter die Sauce rühren
Kapernbeigeben. Sauce darf nur heiss werden, nicht kochen.
Die Sauce separat zum Fisch servieren.