



Forelle blau

Trota al bleau

Zutaten (für 2 Personen):

2 Forellen zu je 300 g

Fischsud:

2 l Wasser

50 g Zwiebeln, in mittlere Würfel geschnitten

50 g Lauch

50 g Stangensellerie

50 g Karotte

2 EL **Sairet Dressing Natur**

30 ml Weißwein

Würzmittel:

2 Petersilienstängel

5 Pfefferkörner, zerdrückt

1 Lorbeerblatt

Salz

Weiteres:

4 Dillzweige

Ingredienti (per 2 persone):

2 trote (ciascuna di 300 g)

Brodo per pesce:

2 l di acqua

50 g di cipolle tagliate a dadi di media grandezza

50 g di porri

50 g di gambo di sedano

50 g di carote

2 C **Sairet Condimento Naturale**

30 ml di vino bianco

Condimento:

2 rametti di prezzemolo

5 grani di pepe schiacciati

1 foglia di alloro

sale

Altro:

4 rametti di aneto

Zubereitung:

Forellen ausnehmen, waschen, eventuell Flossen und Kiemen entfernen, aber nicht den Schleim abwaschen. Für den Fischsud Wasser in einem flachen Kochtopf zum Kochen bringen. Zwiebeln, Lauch, Stangensellerie, Karotten, Petersilienstängel (alles geputzt und gewaschen), Salz, Pfefferkörner und Lorbeerblatt dazugeben. Weißwein und die Hälfte des **Sairet Dressing Natur** ebenfalls dazugeben und alles etwa 5 Minuten leicht kochen lassen. Forellen mit dem übrigen Sairet Dressing übergießen, etwas einziehen lassen, Fisch in den kochend heißen Sud geben und ziehen lassen (nicht kochen). Forellen auf eine vorgewärmte Platte geben, mit Dill garnieren und servieren. Garzeit: etwa 10 Minuten.

Tipps:

Als Beilage eignen sich Butterkartoffeln, Spinat, gedünstetes Gemüse oder Blattsalate der Saison. Servieren Sie die Forellen mit einer Zitronenspalte und etwas zerlassener Butter oder Mayonnaise.

Variationen:

Sie können auch andere Fische wie Saibling, Lachsforelle, Felchen usw. auf diese Art zubereiten.



Preparazione:

Viscerare le trote, lavarle, rimuovere eventualmente le pinne e le branchie, ma conservare la sostanza viscosa. Per il brodo, portare a ebollizione l'acqua in un pentolino. Pulire e lavare la verdura. Aggiungere la cipolla tagliata a dadi, il porro, il sedano, le carote, il prezzemolo, il sale, i grani di pepe e l'alloro. Unire anche la metà di **Sairet Condimento Naturale** e il vino bianco e far cuocere tutti gli ingredienti del brodo per circa 5 minuti. Irrorare le trote con il **Sairet** rimasto e marinarle brevemente nel liquido. Immergere successivamente le trote nel brodo bollente e lasciarle in infusione (non devono cuocere). Disporre le trote in un piatto (o vassoio) preriscaldato guarnire con l'aneto e servire. Tempo di cottura: 8–10 minuti.

Suggerimenti e consigli:

Come contorno servire patate al burro, spinaci, verdura stufata o insalata di stagione. Servite la trota con uno spicchio di limone, un po' di burro fuso oppure della maionese.

Variazioni:

Questa preparazione può essere utilizzata anche per altri pesci: salmerino, trota salmonata, coregone ecc.

