

Aufgetischt

Sonntag, 15. Jänner 2017



Saibling in Wurzelsud

Zutaten für 4 Portionen:

1 großes Bund Suppengemüse,
1/2 Bund Petersilie,
4 Forellen (á ca. 250 g),
Salz, Pfeffer,
30 g Butter,
1 l heiße Gemüsebrühe,
2-3 TL Kren (Glas)



Zubereitung

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Suppengemüse waschen, putzen, in Streifen schneiden. Petersilie waschen und trockentupfen.

Forellen waschen, trockentupfen. In der Bauchöffnung würzen, Petersilie und Tymian hineingeben.

Gemüse in einer großen Pfanne in heißer Butter andünsten, würzen. Auf der Fettfangschale oder in einem großen Bräter verteilen. Fettfangschale/Bräter auf der zweiten Schiene von unten in den Backofen schieben. Kochend heiße Brühe angießen.

Forellen auf das Gemüse legen. Mit Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen, Kren unter den Sud mischen.