



SWR-Fernsehen  
Kaffee oder Tee  
76522 Baden-Baden

## Servicezeit Essen und Trinken: Forellen: Ein Fischvergnügen

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 13.06.2016  
(ESD beim WDR am 30.04.2010)

### Forellen: Ein Fischvergnügen

Forellen haben jetzt Saison. Man bekommt sie frisch und es gibt sie tiefgekühlt. In jedem Fall sind sie ein Genuss. Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer zeigen Ihnen die besten Rezepte.

Ob man sie klassisch "blau" serviert, mit brauner Butter, kleinen Pellkartöffelchen und dem ersten zarten Freiland-Kopfsalat, oder ob man sie mit Kräutern in Folie packt und in den Ofen schiebt, immer schmecken sie köstlich, und die Zubereitung ist nicht schwer. Noch schneller fertig ist Forellenfilet, das sich wunderbar dämpfen lässt. Wenn man es, ähnlich wie Gravad Lachs, beizt, hat man noch lange etwas davon. Natürlich geben die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz jede Menge Tipps rund um die Forelle, auch zu dem, was man zu einem Forellenessen trinkt. Schließlich will Fisch "schwimmen". Warum das so ist, erklären die beiden auch.

### Forelle blau

Zutaten für zwei bis vier Personen:

2-4 schöne Portionsforellen (à circa 300 g)  
1 Zwiebel  
½ Lauchstange  
1 kleine Möhre  
1 Stück Sellerie  
3-4 Zitronenscheiben  
einige Petersilienstängel  
2 Lorbeerblätter  
je 1 TL weiße und schwarze Pfefferkörner  
je ½ TL Piment- und Wacholderbeeren  
1 EL Senfsaat  
Salz

REZEPT

circa 3-4 EL Essig  
1 Glas Weißwein

Für die Soße:

1 dicker Kräuterstrauß (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Liebstöckel)  
2 Eigelbe  
Salz  
Pfeffer  
Zitronenschale und -saft  
etwas Butter

Außerdem:

0,5-1 kg kleine Kartoffelchen  
150 g Butter  
Petersilie

Zunächst einen Sud kochen: Dafür Zwiebel, Lauch, Möhre und Sellerie putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Mit Zitronenscheiben, Gewürzen und Petersilie in den Fischtopf geben, mit Wasser handbreit bedecken, Essig und Wein hinzufügen und zugedeckt leise etwa 20 Minuten köcheln. Ein spezieller, länglicher Fischkochtopf ist für diesen Zweck nützlich, aber nicht zwingend. Nur sollte der Topf breit genug sein, damit man den Fischen nicht den Kopf abschlagen muss. Hat man nur einen runden Topf, wird die Forelle mit Küchenzwirn rund gebunden: Den Schwanz an den Kopf biegen, den Faden durch das Maul ziehen und um den Schwanz knüpfen. Die vor allem innen gut ausgewaschenen Fische im kochenden Sud versenken, der dann nur noch sanft ziehen sollte – sonst wird das zarte Forellenfleisch trocken. Blau färbt sich die Forelle übrigens ganz von allein, sobald sie in den heißen Sud eintaucht. Wichtig ist allerdings, dass ihre natürliche Schleimschicht noch nicht verletzt wurde – durch viele Fingerabdrücke, durch exzessives Waschen und anschließendes (vollkommen überflüssiges) Abtrocknen oder gar durch Austrocknen, was auf keinen Fall passieren darf. Man dachte früher, es sei unbedingt Essig dafür nötig oder wenigstens Säure (auch vom Wein), aber das ist nicht richtig, wenn auch beides dem Geschmack durchaus guttut! Der Fisch ist in wenigen Minuten gar – an der Rückengräte merkt man, ob es so weit ist: Mit einem spitzen Messer hineinstecken – wenn dort nur klarer Saft fließt, kann man servieren. Kann man die Rückengräte leicht herausziehen – was als Garprobe leider oft empfohlen wird –, ist die arme Forelle übergart. Das Fleisch ist dann trocken und faserig statt knackig-fest und saftig wie bei der frisch geschlagenen heimischen Bachforelle. Sie ist übrigens noch empfindlicher als die Regenbogenforelle. Inzwischen die Kräutersoße herstellen: Dafür die Kräuter von den Stielen zupfen, Schnittlauch klein schneiden und zusammen mit den Eigelben und etwas abgeriebener Zitronenschale in einen Mixbecher füllen. Alles mit dem Stabmixer glatt mixen, dabei langsam eine Schöpfkelle kochend heißen Fischsud hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ganz zum Schluss ein Stückchen Butter mitmixen. Vor dem Servieren Butter in einem Töpfchen schmelzen und einige Minuten köcheln, bis sie nach Haselnüssen duftet. Die Forellen auf eine Platte setzen oder einzeln auf Teller verteilen. Die braune Butter und die Kräutersoße jeweils in einer Sauciere dazureichen.

Beilage: kleine Pellkartoffelchen, die in Petersilienbutter geschwenkt wurden.

Getränk: Ein herzhafter Riesling begleitet die Forelle perfekt.

## Forelle in Folie

Wenn die Forelle so groß ist oder es so viele sind, dass sie in keinen Topf passen, empfiehlt es sich, sie einzupacken. Ob eine große Forelle oder für jeden Gast sein eigenes Folienpaket – immer ist es wichtig, dass die Forelle darin reichlich Platz hat. Die Folie muss ihr ein lockeres Gehäuse bieten, damit der Dampf zirkulieren kann und die Forelle gleichmäßig gart.

Zutaten für vier Personen:

1 große Forelle (circa 1,5 kg) oder  
4 Portionsforellen  
1 Möhre  
1 Lauchstange  
2-3 Selleriestängel  
1 Kräuterstrauß: Kerbel, Petersilie,  
Schnittlauch  
60 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
abgeriebene Zitronenschale

Zuerst werden die Forellen – vor allem innen – gründlich gewaschen. Das Wurzelgemüse putzen und in feine Julienne schneiden. Die Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken, Schnittlauch klein schneiden. Das Butterstück damit panieren, dabei mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Diese Kräuterbutter in den Fischbauch stecken. Den Fisch oder die Fische schließlich locker in Alufolie packen. Vor allem wenn ein großer Fisch eingewickelt werden soll, extra starke und breite Alufolie nehmen. Die Fläche, auf der der Fisch zu liegen kommen wird, mit Butter einstreichen. Darauf eine Portion der Gemüsestreifen verteilen, salzen und pfeffern. Den Fisch darauf betten. Die Folie hoch über dem Fisch zusammenfassen, viel Luftraum schaffen, dann so verschließen, dass an den Seiten nichts herausfließen kann. Das Paket beziehungsweise die Pakete auf dem Rost in den vorgeheizten Ofen schieben – bei 200 Grad Celsius Heißluft oder 220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze. Je nach Größe der Fische dauert das zwischen 20 und 40 Minuten. Ob der Fisch gar ist, spürt man mit dem Finger: Wenn das Fleisch auf sanften Fingerdruck nachgibt, keinen elastischen Widerstand mehr bietet, dann kann man servieren: Jeder Gast bekommt sein eigenes Folienpaket – die Gemüsebeilage liegt ja bereits im Päckchen. Dazu gibt es dann noch frisches Weißbrot, um den Saft aufzuwischen. Die große Forelle wird am Tisch vorgelegt. Das ist nicht schwierig: Haut abheben, längs der Seitenlinie teilen, Rückenfilet vorsichtig nach oben wegschieben, Bauchseite abheben, Bäckchen herausholen ...

Getränk: ein kraftvoller Weißwein, ein Riesling. Zum Beispiel ein „Blauschiefer“ aus Winnigen an der Mosel. Die steilen Schieferhänge geben dem Riesling große mineralische Kraft und eine tiefe Würze, die gut zu der Folienforelle passt.

## **Forellenfilet aus der Pfanne**

Zutaten für zwei Personen:

2-3 Forellenfilets (à circa 100 g)  
1 EL Mehl  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
etwas Zitronenschale  
3-4 EL fein geschnittene Kräuter: Petersilie,  
Kerbel, Liebstöckel oder Basilikum  
20 g Butter  
Zitronensaft

Die Fischfilets jeweils in drei gleich große Teile schneiden und mit der Hautseite ins Mehl tauchen. Sie sollen davon hauchdünn überzogen werden. Alles Überschüssige sorgfältig abschütteln. Portionsweise in einer Pfanne das Öl erhitzen, die Fischstücke mit der Hautseite hineinlegen und auf mittlerer Hitze knusprig braten. Die Fleischseite salzen, mit Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und jeweils mit der Hälfte der fein geschnittenen Kräuter würzen. Sobald die Fischstücke rundum weißlich geworden sind, umdrehen und auch auf dieser Seite kurz anziehen lassen. Wieder umdrehen, ein Stück Butter darauf schmelzen, einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen und servieren.

Beilage: gedünstete Erbsen. Erbsen mit fein gewürfelter Schalotte in etwas Butter andünsten. Ein wenig Wasser oder Brühe hinzugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz, einer Prise Zucker und Zitronenschale würzen. Fein geschnittene Minze unterrühren.

Getränk: ein frischer, säurebetonter Wein, zum Beispiel Pur mineral, ein Weißburgunder aus Franken.

## **Gebeizte Forelle**

Zutaten für circa sechs bis acht Personen:

1 Forelle (circa 1,5 kg)  
75 g Salz  
50 g Zucker  
2 Tassen fein gehackte Kräuter: Petersilie,  
Dill, Kerbel  
Meerrettichcreme:  
½ Meerrettichwurzel  
100 g Mascarpone oder Crème fraîche  
100 g saure Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft und geriebene Zitronenschale

Die Forelle filetieren oder den Fischhändler darum bitten. Zu Hause mit einer Pinzette alle Mittelgräten herauszupfen. Die Filets rundum glatt schneiden. Mit der Hautseite nach unten auf ein großes Stück Klarsichtfolie legen. Salz, Zucker und Kräuter miteinander mischen und die Fleischseite damit bedecken. Das zweite Filet mit der Fleischseite auf die Mischung legen. Den Fisch fest in die Folie einwickeln, zusätzlich in einen ausreichend großen Gefrierbeutel packen und in einer flachen Schale im Kühlschrank mindestens drei Tage marinieren, dabei täglich zweimal wenden.

Zum Servieren die Lake, die sich gebildet hat, abwaschen, und die Filets sorgsam abtrocknen. Filets von der Haut schneiden, dann senkrecht in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Entweder zum Fisch zusammengesetzt auf einer Platte anrichten oder als Vorspeise auf Tellern drapieren. Dazu eine Meerrettichcreme reichen: Dafür den Meerrettich reiben, mit Crème fraîche oder Mascarpone und mit saurer Sahne vermischen. Salzen und pfeffern. Mit Zitronensaft und -schale abschmecken. Für die Vorspeisenportion eine Mischung von verschiedenen Salaten auf dem Teller ausbreiten. Die Fischeiben daneben legen, und die Meerrettichcreme dazu als Klecks anrichten. Hübsch ist damit auch ein Aperitifhappen: Crostini mit Meerrettichcreme bestreichen und je eine Scheibe gebeizten Fisch darauf legen. Mit einem Kräuterzweiglein dekorieren.

Getränk: Hierzu passt etwas Prickelndes, zum Beispiel ein Rosé-Winzersekt vom badischen Spätburgunder.

## **Forelle vom Grill**

Zutaten pro Person:

- 1 Forelle (à circa 300 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1-2 Stängel Petersilie oder Majoran
- 1 Zitronenspalte

Schnittlauchmayonnaise:

- 1 EL scharfer Senf
- 1 Eigelb
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 grüne Chilischote
- circa 100 ml Olivenöl
- 2-3 EL Brühe

Die Forellen innen und außen mit Olivenöl einreiben, den Fischbauch von innen salzen und die Petersilien- oder Majoranstängel hineinstopfen. Nach Belieben eine Zitronenspalte hineingeben. Um die direkte Hitze zu mildern, kann man den Fisch auf

ein mit Öl bestrichenes Blatt Alufolie legen. Diese über den Fisch schlagen und das Paket auf den Grillrost legen. Hierbei wird der Fisch eher gedünstet. Oder die Forelle in spezielle – für Fische bestimmte – Grillkörbchen spannen: So lassen sich die Fische bequem wenden. Ideal ist übrigens ein Schwenkgrill.

Schnittlauchmayonnaise:

Senf, Eigelb, Knoblauch, klein geschnittenen Schnittlauch und entkernte Chilischote in den Mixbecher geben, mit dem Stabmixer aufmixen, dabei langsam das Öl einfließen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Falls die Mayonnaise zu dick erscheint, etwas Brühe hineinmischen. Dazu wird knuspriges Baguette oder Ciabatta gereicht.

Getränk: Zum herzhaften Holzkohlearoma passt ein kräftiger Wein, ein Grauburgunder (Ruländer) aus Württemberg.