Gebratene Regenbogen-Forelle und Langkornreis

Na, da war bei mir doch tatsächlich ein Fisch-Tag angesagt.

Zum einen gab es als Abend-Snack vor dem Fernseher zuerst eingelegte Matjesfilets, dann geräucherte Forellenfilets und schließlich noch geräucherte Makrelenfilets. Zwar vom Discounter, aber mit zwei Schrippen zusammen einfach lecker.

Ja, und als Hauptgericht gibt es gebratene Regenbogen-Forellen.

Bei Fisch finden ja die drei „S“ Anwendung – Säubern, Salzen und Säuern. Letzteres kann ich nicht direkt mit Zitrone machen, wie man es gewöhnlich tut, denn ich habe keine mehr vorrätig. Aber ich säuere die Forellen sozusagen indirekt, da ich sie in Chardonnay gare, der ja auch beträchtliche Säure hat.

Ich würze die Forellen innen und außen nur mit Salz und Pfeffer. Als Würze und Füllung verwende ich sehr viel frische Rosmarin-Zweige und kleingeschnittenenen Knoblauch, womit ich die Forellen auch einige Stunden amrineire

Die Zweige entferne ich nach dem Garen, der Knoblauch bleibt in der Bauchhöhle und kann dann mitgegessen werden.

Die gegarten Forellen haben tatsächlich einen schönen, leichten Duft nach Kräuter, in diesem Fall Rosmarin. Und duften natürlich auch herrlich nach Knoblauch.

Und als Kenner wissen Sie ja, dass die Bäckchen des Fisches das delikateste sind.

Ich habe Fisch auf diese Weise vor sehr langer Zeit schon einmal zubereitet und diese Zubereitung damals auch gelernt. Ich war vor etwa 30 Jahren einen Monat bei einer französischen

Familie im Elsaß, um Französisch zu lernen. Die Ehefrau und Großmutter schickte mich einmal in der Woche auf den dortigen Markt, um Forellen und frische Kräuter zu kaufen.

Zuhause bereitete ich dann aus Butter, frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Petersilie und Knoblauch eine Persilade zu, also eine Art Kräuter-Knoblauch-Butter, mit der der Bauchraum der Forellen ausgefüllt und mit der sie dann in der Pfanne gegart wurden. Sehr lecker.

Als Beilage verwende ich Langkornreis, der mit Wildreis gemischt ist. Wenn ich mich recht erinnere, ist es das erste Mal, dass ich Wildreis esse. Er hat zusammen mit dem Langkornreis eine längere Garzeit als üblicher Parboiled-Reis oder gar Basmati-Reis. Aber er schmeckt sehr knusprig und nussig und ist als Beilage für die schönen Forellen wirklich sehr gut geeignet.

Wie schon erwähnt, gare ich die Forellen in Chardonnay, mit dem ich ein leckeres Weißwein-Söße zubereite und dann über den Reis verteile.

[amd-zlrecipe-recipe:551][amd-zlrecipe-recipe:551]