

Gedünstete Forelle

Ein einfaches und schnelles Rezept, schmeckt aber erstaunlich gut.

1 nicht zu große Forelle von ca. 300 g innen und außen salzen und pfeffern. In die Bauchhöhle ein Stück Kräuterbutter geben.

Ein passend großes Stück Alufolie auf der glänzenden Seite mit Kräuterbutter bestreichen und die Forelle darauf legen. Die beiden Längsseiten sorgfältig zusammen kniffeln und die Forelle fest einpacken. Eine der beiden Öffnungen nun ebenfalls sorgfältig verschließen. In die andere Öffnung einen Schuss trockenen Weißwein (Riesling) geben und diese auch gut verschließen.

Auf dem Grill von jeder Seite ca. 5 min. garen. Geht natürlich auch im Backofen (ca. 10-15 min).

Dazu Baguette und einen trockenen Riesling (den für die Forelle) oder auch ein Pils.

Dies ist nur das Grundrezept. Man kann auch anderes versuchen. Z.B. statt Kräuterbutter, Knoblauchbutter nehmen. Einen Stängel Thymian in der Forelle passt auch sehr gut und wer statt Forelle, Makrele nimmt, sollte ein Stück Lorbeerblatt in die Bauchhöhle geben.

Einfach mal versuchen, was einem am besten schmeckt.