

# Forelle blau mit Caesar Salad

## Für 4 Personen

Zutaten	2 Forellen	$\frac{1}{2}$ Wurzelpetersilie
$\frac{1}{2}$ Möhre	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Fenchel mit Grün
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Dill	Salz und Pfeffer
0,1 l Weißweinessig		

## Für den Caesar Salad:

1-2 Romanasalatköpfe	120 g Weißbrot	15 g Butter
1 Ei	1 Knoblauchzehe	1 EL kleine Kapern
50 ml Rapöl	1 TL Senf	4 EL Saure Sahne
1 Prise Zucker	1 hartgekochtes Ei	3 EL Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer	1 Schuss Weißweinessig	2 TL Meerrettich, frisch gerieben

## Utensilien:

Stabmixer	Grätenzange
-----------	-------------

Für den Fischsud das Gemüse putzen, grob kleinschneiden und zusammen mit den Kräutern in einen großen Topf (zwei Forellen sollten darin Platz haben) geben. Rund zwei Liter Wasser angießen und alles erhitzen. Sud ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Brot grob würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei wenig Hitze rundherum rösten, bis sie knusprig sind.

Gemüsesud salzen, Essig zufügen. Hitze reduzieren, Forellen hineinlegen und 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen nicht kochen.

Für das Dressing Ei, Knoblauchzehe, Kapern, Öl, Senf und Zucker in einen hohen Behälter geben und mit dem Stabmixer zu einem Dressing verarbeiten.

Saure Sahne zufügen.

Ei fein hacken und ebenfalls zum Dressing geben.

Geriebenen Parmesan unterrühren.

Dressing mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Anrichten:

Forelle aus dem Sud nehmen und filetieren, ggf. Gräten mit der Grätenzange entfernen. Wer möchte, kann auch die ganzen Forellen servieren dann können die Gäste die bläulich schimmernde Haut bewundern.

Salat in einer Schale mit der gewünschten Menge Dressing vermischen. (Das restliches Dressing hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank) Salat auf einem großen Teller anrichten, frische Meerrettichraspel und Croutons darüber und die Forellenstücke bzw. die Forellen daneben verteilen.

Sofort servieren.

## Tipp:

Den Fischfond kann man im Kühl- oder Tiefkühlschrank aufbewahren und für die Zubereitung einer Fischsuppe verwenden.

Björn Freitag am 11. Juli 20217