

# Forellen blau

## **Einfacher Fischsud**

ca. 1 ½ Liter Wasser  
2dl Weissweinessig  
2 Kräuterzweiglein z.B.  
Estragon, Dill, Thymian  
1 Zwiebel besteckt mit wenig  
Lorbeer und 1 Nelke  
2 - 3 Zitronenscheiben  
4 Pfefferkörner zerdrückt  
2 Teelöffel Salz

## **Gemüsesud**

ca. 1 Liter Wasser  
2 ½ dl Weisswein  
je 1 Zwiebel, Rüeбли, Lauch,  
in Stücken  
je 1 Zweiglein Dill, Thymian  
1 kleines Lorbeerblatt  
4 weisse Pfefferkörner zerdrückt  
1 Zitronenscheibe  
2 Teelöffel Salz

Alles in einer passenden Pfanne ca. 15 Minuten offen köcheln, Hitze reduzieren, ausgewühlte Forellen in den nicht mehr kochenden Sud legen und 15 - 20 Minuten ziehen lassen.

**Garprobe:** Rücken- oder Kiemenflossen lassen sich leicht herausziehen. Beim Herausnehmen gut abtropfen oder kurz auf Serviette legen, auf vorgewärmte Teller anrichten.

**Servieren:** mit flüssiger Butter und Zitronenschnitzen, dazu Salzkartoffeln.

## Kapernsauce

1 Esslöffel Margarine oder Butter  
2 Esslöffel Mehl  
3 dl abgeseibter Fischsud  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 Eigelb  
1 Teelöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Kapern, abgetropft

Mehl in warmer Margarine dünsten, Flüssigkeit auf Mal dazugießen, unter Rühren aufkochen, würzen, 5 Minuten köcheln, vom Feuer ziehen. Eigelb und Zitronensaft mischen, tropfenweise unter die Sauce rühren Kapernbegeben. Sauce darf nur heiss werden, nicht kochen.

Die Sauce separat zum Fisch servieren.