

Forelle blau

Nichts geht über eine frische, soeben geschlachtete Forelle. Dieser absolute Klassiker, die Forelle „blau“, galt einmal als Luxusgericht, mit dem man im „Adlon“ in Berlin die anspruchsvollsten Gäste verwöhnte. Damals wurden die Forellen mit Pferdefuhrwerken und der Bahn in Wassertonnen aus dem Schwarzwald nach Berlin transportiert und kosteten als rare Delikatesse mehr als ein Helgoländer Hummer.

Tatsächlich ist die im Sud gegarte Forelle ein delikates Vergnügen, das alle Aufmerksamkeit verlangt. Das wusste man beispielsweise in jedem Schwarzwald-Forellenhof, wenn man die Gäste schon am Telefon fragte, ob man die Forelle „blau“ oder „Müllerin“ (also gebraten) essen wolle. Denn für die „Müllerin“ muss man sie schon drei, vier Stunden vorher schlachten, damit sie sich in der Pfanne nicht aufbiegt, während sie für „blau“ direkt aus dem Fischbecken kommen sollte. Der Gast erkennt nicht nur am Geschmack, sondern am Aussehen der Forelle, wie frisch sie war: Je mehr sie aufgewölbt und aufgebrochen ist, desto besser.

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, 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 kurz mit Weinessig übergießen im kochenden Sud versenken, der dann nur noch sanft ziehen sollte – sonst wird das zarte Forellenfleisch trocken.

Beim Eintauchen in den heißen Sud färben sich die Forellen blau und sind nach wenigen Minuten gar

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.

Für die Kräutersoße werden Eigelbe mit Fischsud aufgemixt

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 Pellkartöffelchen, die in Petersilienbutter geschwenkt wurden.

Getränk: Ein herzhafter Riesling begleitet die Forelle perfekt.