

Forelle mit Wiesenkräuter

2 Forelle(n), je ca. 250 g

3 Handvoll Kräuter (frische Wiesenkräuter, aus dem Garten, oder vom Spaziergang) Gras, Klee, junge Brennesseln

Petersilie und Kerbel

Salz

1 Tasse/n Wasser

Zubereitung

Die Fische säubern und salzen. Die Kräuter gründlich waschen. Den Boden eines länglichen Topfes mit der Hälfte der Kräuter auslegen, die Forellen darauf legen. Restl. Kräuter über die Fische streuen. 1 Tasse Wasser angießen. Den Topf mit dem Deckel verschließen und, damit kein Dampf entweicht, zusätzlich mit Alufolie verschließen. Auf starker Hitze (dauert ca. 5 Min.) den Topfinhalt zum Kochen bringen. Hitze herunterschalten und bei schwacher Hitze die Forellen ca. 15 Min. gar dämpfen. Den Topfdeckel erst am Tisch öffnen, damit man das Aroma richtig genießen kann.

Dazu passt hervorragend eine Buttersauce und kleine Salzkartöffelchen.