

Gedünstete Forelle

Zutaten:

1 Forelle in geputztem und ausgenommenem Zustand
1 ungespritzte Zitrone
1 Bund frische Petersilie
Weisswein
Butter (normale oder auch Kräuter- bzw. Knoblauchbutter)
Dill
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter kurz ins Gefrierfach legen, damit sie etwas fester wird. Die Forelle nochmal im fließenden Wasser waschen (innen wie aussen). Dann die Forelle innen und aussen gut salzen und pfeffern. Innen etwas Dill in die Forelle streuen.

Die frische Petersilie waschen und in grössere Teile zerrupfen; die Zitrone gut abwaschen und in Speitel zerlegen. Die Butter dann aus dem Gefrierfach nehmen und in einige grössere Stückchen schneiden und zusammen mit den Zitronenspeitel und der Petersilie in den Innenraum der Forelle drücken, so dass sich die Forelle aufspreizt.

Danach die Forelle auf ein entsprechend grosses Stück Alufolie legen, so dass die Forelle "steht". Dann noch Weisswein und ein wenig Zitronensaft über die Forelle geben. Man legt dann noch ein paar Petersilienzweige hinzu und kann auch noch etwas Butter und Zitronenscheiben auf die Forelle legen.

Dann die Alufolie sehr gut verschliessen, jedoch so das viel "Luftraum" in der Alufolie entsteht. Diese dann auf ein Rost in den vorgeheizten Backofen stellen und dort bei ca. 225° und am Besten bei Umluft dünsten lassen.

Zu der fertigen Forelle reicht man am Besten mehlig Kartoffeln und etwas zerlassene Butter.