

## "Forelle auf Gemüsejulienne"

### Zutaten für 4 Personen

- 4 küchenfertige Forellen ( 1,3 kg)
- 2 El Zitronensaft
- ca. 500 ml Fischfond
- 200 g Möhrenwürfel
- 200 g Staudenselleriewürfel
- 200 g Frühlingszwiebelringe
- Salz, Pfeffer
- 2 El gehackter Dill
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 El feingeschnittener Schnittlauch

### Für die Gemüsejulienne:

- 200 g Möhren
- 4 Stangen Staudensellerie
- 150 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Kohlrabi
- 30 g Butter, Salz, Pfeffer
- 125 ml Weißwein
- 150 ml Schlagsahne

1. Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen.
2. Den Fischfond mit den Gemüsewürfeln(Gemüse unter "Zutaten" säubern und in kleine Würfel schneiden) in einem langen, schmalen Fischtopf zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen.
3. Für die Gemüsejulienne, Möhren, Staudensellerie, Champignons, Frühlingszwiebeln und Kohlrabi putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
4. In einem Topf die Butter zerlassen, das Gemüse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Weißwein und Sahne verrühren, unter das Gemüse geben, erhitzen.
5. Die Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen. In die Bauchöffnung Dill, Petersilie und Schnittlauch geben, mit Zahnstochern oder Ähnlichem feststecken.
6. Die Forellen in den Fischtopf in den Gemüse- Fischfond einlegen, den Fisch mit dem Fond wieder zum Kochen bringen, kurz aufwallen lassen, die Hitze zurückschalten.
7. Den Fisch in etwa 8 – 10 Minuten im Dampf gardünsten. Läßt sich eine Gräte ohne Widerstand aus dem Rücken der Lachsforelle ziehen, dann ist der Fisch gar.
8. Den Fisch sofort anrichten und mit den Gemüsejulienne servieren.

Dazu servieren Sie am besten Dill- oder Petersilienkartoffeln.