

Bio-Bachsaibling nach «Nadlerart»

Hauptspeise | 2–4 Personen | 10 Minuten vorbereiten | Sud 30 Minuten |
10-15 Minuten Garzeit | Ganzes Jahr erhältlich

Zutaten

- 2–4 Stk.** frische küchenfertige Bio-Bachsaibling (250/300 gr)
- 2/3 L** Wasser
- 1/2 dl** Weisswein
- 1 Stk.** Zwiebel, halbiert
- 2–3** Lorbeerblätter
- 2–3** Nelken
- 1 EL** Pfefferkörner, schwarz
- 1/2 EL** Meersalz
- 1 Stück** Lauch, in Streifen
- 1 Stück** Sellerie, in Würfeli
- 1–2 Stk.** Karotten, in feinen Rädchen



Zubereitung

- Die frischen küchenfertigen Bio-Bachsaibling, innen u. aussen nochmals gut spülen (nicht trockentupfen), auf Teller legen.
- ca. 1/2 dl Weissweinessig über die gereinigten Fische giessen und ziehen lassen bis der Sud fertig ist.

für Sud

- 1 Stk. Zwiebel, halbieren.- halbierte Zwiebel mit Lorbeerblättern u. Nelken bestücken.
- Lauch in Streifen schneiden, Sellerie rüsten u. in Würfeli schneiden.
- Karotten in feine Rädchen schneiden.
- Wasser in Pfanne mit höherem Rand, ca. 22 cm Ø geben
- Wasser, Weisswein und alle Zutaten für den Sud aufkochen und während ca. 30 Minuten kochen lassen.
- Hitze reduzieren, anschliessend die abgetropften Fische in den heissen, leise köchelnden Sud geben.
- 10 – 15 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
- Garprobe: die Brustflossen lassen sich mühelos herausziehen.
- Mit der Schaumkelle vorsichtig einzeln ausschöpfen und auf vorgewärmte Teller anrichten.
- Das gekochte Gemüse ausschöpfen und nach Belieben dazugeben.
- Servieren mit flüssiger, hellgelber Butter und Salzkartoffeln.