

Rezept des Monats  
Februar 2009



Der Bauernmarkt im Internet  
[www.bauernmarkt-olpe.de](http://www.bauernmarkt-olpe.de)

## Beschwipste Forelle in Rahmsoße

### Zutaten (für 4 Personen):

- 4 fertige Forellen à ca. 350 g
- Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone
- 1 Möhre, ½ Lauch, 1 St. Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Flasche Riesling
- 150 ml Weißweinessig
- Lorbeerblatt, Gewürznelken
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 2 TL Brühe, Zucker, Dill
- 2 EL + 50 g Butter
- 1 EL Mehl, 250 g Schmand



### Zubereitung:

1. Probieren Sie den Riesling! Wenn er gut ist, weitermachen. Forellen waschen und würzen. Mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen, grob schneiden. Zwiebeln schälen, 1 vierteln und 1 fein würfeln. Probieren Sie den Riesling.
2. Gemüse, Zwiebelviertel, ½ l Riesling, ½ l Wasser, Essig, Gewürze, Brühe, etwas Salz und ca. 1 TL Zucker im großen Bräter aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Trinken Sie die Flasche Riesling leer und holen Sie eine neue Flasche.
3. ¼ l Sud abnehmen. Forellen im übrigen Sud zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Minuten gar ziehen lassen. Dill waschen und fein schneiden. Riesling probieren.
4. Zwiebelwürfel in 2 EL heißer Butter andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit ¼ l Sud ablöschen, aufkochen und kurz köcheln. Crème fraîche unterrühren und ca. 2 Minuten weiter köcheln. 50 g Butter in Stückchen darunter schlagen. Dill einrühren. Soße abschmecken und Riesling probieren.
5. Forellen mit dem Rieslingrahm anrichten und garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln und grüner Salat und natürlich der mehrmals probierte Riesling. Prost!

Guten Appetit!