

Trentiner Forellen

Zutaten für 4 Personen

80 g Rosinen
1/4 l trockener Weißwein
4 Forellen à ca. 200 - 250 g
1 EL Weizenmehl
150 ml Olivenöl aus Kalterstpressung
8 Salbeiblätter
1 Rosmarinzweig
1 Handvoll Blattpetersilie
1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel
1 Stengel Minze
abgeriebene Schale von je 1 unbehandelten Orange und Zitrone
1/2 l Balsamico Bianco
Zum Anrichten:
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

Die Rosinen in wenig warmem Weißwein quellen lassen.

Die ausgenommenen Forellen unter fließendem Wasser waschen, dann mit Küchentrepp trockentupfen. Am Rücken kleine Kreuzschnitte machen, dann ziehen sie besser durch.

Forellen in Mehl wenden.

In einer flachen Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen, mit Salbei und Rosmarien aromatisieren.

Die Kräuter wieder herausnehmen und die Fische allseitig im Öl braten und bräunen.

Blattpetersilie und Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in einer feuerfesten Form mit dem restlichen Olivenöl anrösten, Petersilie und Knoblauch, Minze, Rosinen, Orangen- und Zitronenschale sowie Weinessig und den restlichen Wein angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Forellen in den heißen Wein- und Würzessig-Sud legen, zudecken und 5 bis 7 Minuten am Sieden halten. Wenn die Augen der Fische undurchsichtig weiß werden, sind sie gar.

Nach dem Auskühlen die Forellen im Sud für einen Tag in den Kühlschrank stellen. Die kalten Forellen aus dem Sud nehmen, mit Kräutern, Zwiebelringen und Zitronenscheiben auf knusprig gerösteten Salbei-Kartoffelwürfelchen anrichten.