

Forelle blau in Brottrunk

4 mittelgroße, frische Forellen
1 Bund Suppengrün
1 kleine Zwiebel
2 Lorbeerblätter
einige weiße Pfefferkörner
0,5 l Original Kanne Brottrunk
Salz
1000 g Kartoffeln Dill

Für Forelle blau Fisch so wenig wie möglich anfassen, damit äußere Schleimschicht nicht beschädigt wird. Suppengemüse putzen, Zwiebel schälen und vierteln. Mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in 2-3 l Wasser zum Kochen bringen. Brottrunk zugeben und Sud 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Beim Brottrunk-Sud Hitze zurücknehmen, Forellen vorsichtig ins heiße Wasser legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die fertig gegarten Forellen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und mit Kartoffeln und frischem Dill servieren.

445 kcal (1863 kJ)
55,9 g Eiweiß
7,1 g Fett
38,2 g Kohlenhydrate (3,2 BE)