



Forelle im Sud von rosa Pampelmusen mit grünem Spargel (für 4 Portionen)

Zutaten:

2 Forellen zu je ca. 300 g, 20 dünne grüne Spargel

Für den Sud:

**Gräten und Köpfe der Forellen,
1 Schalotte, einige Petersilienstengel,
1 Schnittsellerie, 1/2 Knoblauchzehe,
2 rosa Pampelmusen**

Zubereitung:

Forellen entschuppen, putzen, waschen und filetieren. Gräten und Köpfe aufbewahren. Aus den Filets mit einer Pinzette die restlichen Gräten herausnehmen, dann kalt stellen.

Von dem Spargel den holzigen Teil abschneiden und Spitzen mit einem kleinen Messer putzen.

Für den Sud:

Gräten und Köpfe zusammen mit geschnittenem Gemüse in einen hohen Topf geben, mit eiskaltem Wasser aufgießen, eine Prise Salz dazugeben und zum Kochen bringen.

Sobald der Sud zu kochen beginnt, die Hitze auf das Kleinste reduzieren und circa 20 Minuten ziehen lassen.

Anschließend durch ein Tuch passieren und auf circa ein Viertel einkochen lassen. Dabei ein Stückchen Pampelmusenschale mitkochen lassen.

Der Sud sollte möglichst klar bleiben. Die Pampelmusen ganz von der Schale befreien, die einzelnen Filets ohne Haut herausschneiden und in ein Gefäß geben. So viel wie möglich vom Saft mit aufbewahren. Circa 1 Liter gesalzenes Wasser mit einem Teelöffel Zucker zum Kochen bringen und die Spargelspitzen knackig kochen.

Danach das Wasser abschütten und die Spitzen warm halten. Zum reduzierten Sud den Pampelmusensaft nach Geschmack zugeben.

Die Pampelmusenfilets am Herdrand nur lauwarm werden lassen. Die Forellen leicht salzen und in einer Pfanne mit bodenbedecktem Wasser und Butter zuerst auf der Hautseite für circa 1 Minute garen,

**dann zudecken, vom Herd nehmen und circa 30 Sekunden ziehen lassen.
Anschließend auf einem flachen Teller zusammen mit den Spargelspitzen, den
Pampelmusen und dem Sud anrichten.**

Quelle: Deutsche Edel-Forelle