

Forelle blau

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 Bund Suppengrün frisch
- 1 Zwiebel
- 400 g Kartoffeln
- Jodsalz
- 2 Stk. Forellen (küchenfertig)
- 1 Bund Petersilie
- 4 TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- 1 Lorbeerblatt
- 75 ml Weißweinessig
- 60 g Margarine oder Butter

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2542 kJ
Energie (Kilokalorien):	607 kcal
Fett:	31 g
davon gesättigte Fettsäuren:	17 g
Kohlenhydrate:	35 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	8,2 g
Eiweiß:	41 g
Salz:	2 g

Zubereitung

1. Für das Rezept Forelle blau Suppengemüse waschen, putzen oder schälen. Lauch halbieren und in Stücke schneiden. Karotte in Streifen, Petersilienwurzel und Knollensellerie in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und achteln.

2. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

3. Forellen nur kurz waschen (wenn zuviel vom Schleim abgewaschen wird, wird die Forelle später nicht blau). Petersilie waschen und trocken schütteln. Jeweils 2 - 3 Stängel in den Bauch der Forellen legen. Den Rest fein hacken und beiseitestellen.

4. 2 l heißes Wasser in einen großen Topf füllen, KNORR Delikatess Brühe einrühren. Gemüse und

Lorbeerblatt hineingeben und 2 – 3 Minuten garen. Essig zugeben, die Brühe zum Kochen bringen und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Forellen vorsichtig auf das Gemüse in den Topf legen und 10 Minuten bei kleinster Hitze gar ziehen lassen.

5. Fett zerlassen. Fertig gegarte Kartoffeln darin schwenken und rundherum mit der gehackten Petersilie bestreuen. Forelle blau mit Kartoffeln, Gemüse und restlicher Margarine oder Butter anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Besonders praktisch ist ein Topf mit Siebeinsatz. So garen die Forellen zwar im Wasser, aber nicht direkt auf dem Gemüse.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen