

In Bergwiesenheu gedämpfte Bachforelle mit Wildkräutersalat

Zubereitung

Die Forellen innen und außen waschen und abtrocknen. In der Bauchhöhle salzen und pfeffern. Jede mit etwas Heu, 1 Rosmarin- und 2 Thymianzweigen sowie 3 Limettenscheiben füllen. Das restliche Heu als Bett auf 4 große Bögen Alufolie verteilen. Die Forellen darauflegen und mit Olivenöl einstreichen. Die Folie nach oben ziehen und fest zufalzen. Dabei aber etwas Spielraum lassen, damit sich darin Dampf bilden kann.

Die Forellen im 200 Grad heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.

Für den Salat beide Kressensorten mit Kerbel, Dill und Limettenschale mischen. Den Limettensaft mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Öl einschlagen. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Die Forellen aus der Folie heben und die Haut abziehen. Auf Tellern mit dem Salat anrichten. Nach Belieben etwas grobes Meersalz seitlich neben die Forellen streuen.

HINWEIS

Bergwiesenheu bekommt man im Tierhandel. Sie sollten aber unbedingt darauf achten, dass es sich um Bio-Heu handelt.

Shiso-Kresse stammt ursprünglich aus Japan. Bei uns ist das leicht pfeffrig schmeckende Würz- und Küchenkraut auch als **Chinesische Melisse** oder **Schwarznessel** bekannt. Es gibt eine purpurfarbene und eine grüne Sorte. Beide haben ein sich ähnelndes zartes, an Zimt und Anis erinnerndes Aroma.

Zutaten

Für die Forelle:

- 4 Bachforellen von je etwa 250 g, küchenfertig**
- Meersalz**
- weißer Pfeffer aus der Mühle**
- 4 Handvoll Bergwiesenheu (siehe Hinweis)**
- 4 Zweige Rosmarin**
- 8 Zweige Thymian**
- 2 Limetten, in je 6 Scheiben geschnitten**
- 2 EL Olivenöl**

Für den Salat:

- 2 Schalen Gartenkresse**
- 2 Schalen Shiso-Kresse (siehe Hinweis)**
- 1 Handvoll Kerbel, gezupft**
- 1 Handvoll Dill, gezupft**
- 1 Limette, abgeriebene Schale und Saft**
- Meersalz**
- weißer Pfeffer aus der Mühle**
- 4 EL Olivenöl**

