



Forelle auf Wirsing

Zutaten für 4 Personen

- 4 Forellen, küchenfertig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Korianderkörner
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL trockener Sherry
- 1 kleiner Wirsing
- 1 walnusskerngroßes Stück Ingwer, geschält und in feine Streifen geschn.
- 125 g Gemüsebrühe
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Erdnüsse, ohne Fett angeröstet
- 1 EL rote Pfefferkörner

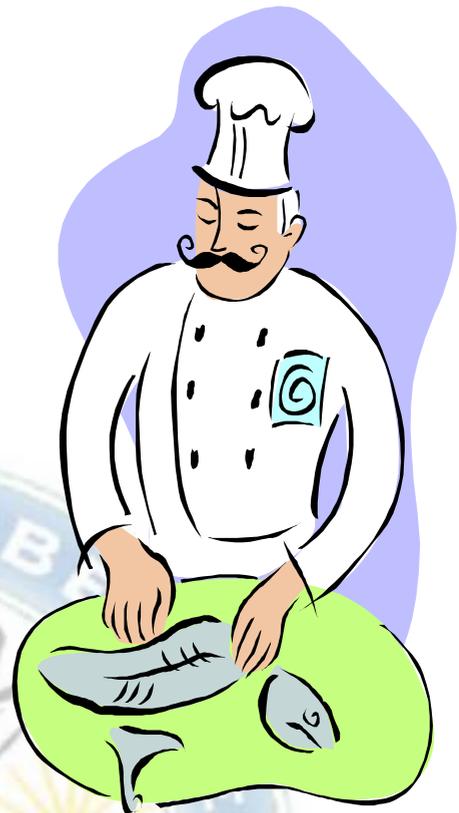
Zubereitung

Forellen waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit dem Messer einige Male einschneiden.

Koriander mit Salz und Knoblauch im Mörser verreiben. Sherry unterrühren. Die Forellen mit der Mischung einreiben und im Kühlschrank ziehen lassen.

Wirsing putzen, vom Strunk befreien, in große Stücke schneiden und im Bräter verteilen. Fische darauf legen, mit Ingwerstreifen und roten Pfefferkörnern bestreuen und zugedeckt auf dem Herd aufkochen lassen. Herdplatte abschalten und so weitere 15 Minuten garen.

Fische auf den Wirsingblättern anrichten und mit Erdnüssen bestreut servieren.



Buenos Appetit