

Gepocheerde forel in kruidige court-bouillon

4 personen - 45 minuten

Ingrediënten:

4 flinke forellen (of 8 kleintjes), schoongemaakt

Voor de court-bouillon:

1½ l water of half water/half droge witte wijn

1 winterpeen, in schijfjes

1 grote prei, in ringen

3 sjalotten, grof gehakt

5 takjes peterselie en/of dille

2 blaadjes laurier, ingescheurd

2 tl zout

5 witte peperkorrels

3 el citroensap of wittewijnazijn

Bereiden: Hele forellen blijven mooi als ze worden gegaard in court-bouillon; een mengsel van bouillon, witte wijn, groenten en kruiden. Breng alle ingrediënten voor de court-bouillon aan de kook, laat 10 min koken. Zeef en laat geheel afkoelen. Leg de forellen in de pan en bedek volledig met court-bouillon. Breng langzaam tot tegen het kookpunt en laat de vis in 10-15 min garen. Controleer na 10 min tot op de graat, visvlees is gaar zodra het niet meer glazig is. Schep de forel uit het vocht en serveer, bijvoorbeeld met een veldslapuree.

Wijnadvies: Rias Baixias 3 Crianzas Maior de Mendoza, Wijnkoperij Henri Bloem Amersfoort