

WECKZEIT

DIE GENUSS-MANUFAKTUR IN KÖLN

WWW.WECKZEIT-KOELN.DE

Forelle „Alhambra“

Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittelgroße Forellen küchenfertig
- 30 g zerlassene Butter
- Salz
- 1 große Tasse Reis (bei Vollkornreis müssen die Wassermenge und die Garzeit erhöht werden)
- 1 Glas Weckzeit Chutney
Fenchel-Birne „Alhambra“

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die klein gehackte Zwiebel glasig dünsten, den trockenen Reis dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Dann die doppelte Menge heißes Wasser und 1 Tl Salz dazugeben und wallend aufkochen lassen (ca. 1-1,5 min.). Nochmals umrühren, den Deckel auf den Topf geben und die Hitze auf 0,5 bzw. auf 1,0 zurücksetzen, nicht mehr umrühren! Wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig absorbiert hat, ist er fertig.

Backofen auf 180°C vorheizen (Ober-Unterhitze). Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Von innen und außen salzen und mit jeweils 2 El Chutney füllen. Die Fische in eine feuerfeste Form legen. Mit zerlassener Butter bestreichen und etwa 20 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Guten Appetit!