

Die italienische Variante unseres Heringsstipps. Im Sommer perfekt mit Bratkartoffeln und einem kleinen Salat.

Forelle in Saor

4 Forellenfilets mit Haut	1 Nelke
150 ml frischer Orangensaft	2 Lorbeerblätter
100 ml Weißwein	60 ml Weißweinessig
40 g weiße Zwiebel, gewürfelt	70 ml bestes Olivenöl
70 g Möhre, fein gewürfelt	6 Pfefferkörner
40 g Staudensellerie	Meersalz
8 Rosinen in Weißwein	Schwarzer Pfeffer
1 EL geröstete Pinienkerne	

Den Weißwein, den Essig, fünfzig Milliliter Olivenöl und den Orangensaft mit der Nelke, den Lorbeerblättern, den Pfefferkörnern und den Zwiebeln bei geringer Hitze auf ein Viertel reduzieren. Zwei Minuten vor diesem Ergebnis die Möhren, den Sellerie in feinen Streifen und die Rosinen zugeben.

Die Forellenfilets salzen, pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl auf der Hautseite zwei Minuten anbraten und ohne sie zu wenden aus der Pfanne nehmen. Die Haut abziehen.

Die Filets jeweils schräg in drei Stücke schneiden. Den Fisch in die warme Marinade geben. Mindestens fünf Stunden kalt marinieren. Mit Pinienkernen servieren.

Kleine Warenkunde: Gewürznelken

Das Aroma von Gewürznelken wird hauptsächlich durch den Inhaltsstoff Eugenol bestimmt, der unter anderem eine antiseptische (keimtötende) Wirkung hat. Aufgrund dieser stark desinfizierenden Wirkung können Gewürznelken auch bei Entzündungen eingesetzt werden, so auch bei solchen im Nieren-Blasen-Bereich.

Ausserdem können Gewürznelken die Gehirnleistung steigern und die Figur verbessern. Letzteres, weil sie in der Lage sind, den Körper zum Abbau von Wassereinlagerungen zu motivieren. Auch wirken Nelken regulierend auf die Magen-Darm-Tätigkeit und können sogar helfen, Darmparasiten zu vertreiben.

