



Für Kochinteressierte: Tipps für die feine Fjordforelle

- Fjordforelle eignet sich gut für kalte und warme, für kräftige und feine Gerichten, für Sushi und Sashimi.
- Fjordforelle am besten bei geringer Hitze zubereiten. So können sich Aroma, Textur und Farbe optimal entfalten.

Fjordforelle braten

- Fjordforelle entschuppen. Hitzebeständiges Öl in einer schweren, beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fjordforellenfilets auf der Hautseite 4 bis 5 Minuten lang braten, wenden und 3 bis 4 Minuten weiterbraten. Filets aus der Pfanne nehmen und eine Minute lang ruhen lassen. Wichtig: die Fjordforelle mag keine zu große Hitze!
- Als Zubereitungsvariante Fjordforelle auf der Hautseite braten und im Backofen fertigbaren.

Fjordforelle backen

- Bei der Zubereitung im Backofen sollte die Temperatur im Ofen nicht über 100 °C liegen.
- Fjordforellenfilets mit etwas Butter oder Öl und frischen Kräutern belegen. Im Backofen garen, herausnehmen und 2 Minuten lang ruhen lassen.

Fjordforelle pochieren

- Wasser, Milch, Fisch- oder Geflügelfond in einer großen Pfanne zum Köcheln bringen. Gehackte Zwiebel, Lorbeerblätter, schwarzer Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben. Fjordforellenfilets mit Salz würzen und vorsichtig in die Flüssigkeit legen, ohne Deckel 8 bis 10 Minuten garen lassen.

Fjordforelle grillen

- Damit die Zubereitung auf dem Grillrost besonders gut gelingt, Fjordforelle auf der Haut grillen.
- Fjordforelle entschuppen, mit hitzebeständigem Öl einreiben und so lange von beiden Seiten grillen, bis die Haut eine schöne Farbe angenommen hat. Im Ofen oder am Grillrand langsam weitergaren.



Für Hobby- und Profiköche: Tipps für die feine Fjordforelle

- Fjordforelle eignet sich gut für kalte und warme, für kräftige und feine Gerichten, für Sushi und Sashimi.
- Fjordforelle am besten bei geringer Hitze zubereiten. So können sich Aroma, Textur und Farbe optimal entfalten.
- Fjordforelle ist hitzeempfindlicher als Lachs.

Fjordforelle braten

- Fjordforelle entschuppen. Hitzebeständiges Öl in einer schweren, beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fjordforellenfilets auf der Hautseite 4 bis 5 Minuten lang braten, wenden und 3 bis 4 Minuten weiterbraten. Bei einer Kerntemperatur von 40 °C Filets aus der Pfanne nehmen und eine Minute lang ruhen lassen. Die Kerntemperatur sollte dann 44° bis 46 °C betragen.
- Als Zubereitungsvariante Fjordforelle auf der Hautseite braten und im Backofen fertigbaren.

Fjordforelle backen

- Bei der Zubereitung im Backofen sollte die Temperatur im Ofen nicht über 100 °C und die Kerntemperatur in der Fjordforelle zwischen 40 und 48 °C liegen.
- Fjordforellenfilets mit etwas Butter oder Öl und frischen Kräutern belegen. Im Backofen mit einer Kerntemperatur von 43 °C garen, herausnehmen und 2 Minuten lang ruhen lassen. Die Kerntemperatur sollte dann 45° bis 46 °C betragen.

Fjordforelle pochieren

- Um Aroma, Textur und Farbe der Fjordforelle noch weiter zu verfeinern, Filets vor dem Pochieren 10 bis 20 Minuten in eine 10-prozentige Lake marinieren. Salz und Zucker zu gleichen Teilen dem Wasser hinzugeben, Fjordforellenfilets einlegen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen.
- Wasser, Milch, Fisch- oder Geflügelfond in einer großen Pfanne zum Köcheln bringen. Gehackte Zwiebel, Lorbeerblätter, schwarzer Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben. Fjordforellenfilets vorsichtig in die Flüssigkeit legen, ohne Deckel 8 bis 10 Minuten garen lassen und mit einer Kerntemperatur von 43 bis 45 Grad servieren.

Fjordforelle grillen

- Damit die Zubereitung auf dem Grillrost besonders gut gelingt, Fjordforelle auf der Haut grillen.
- Fjordforelle entschuppen, mit hitzebeständigem Öl einreiben und so lange von beiden Seiten grillen, bis die Haut eine schöne Farbe angenommen hat. Im Ofen oder am Grillrand langsam weitergaren.