

Rollmops ODER Teufelsroller



ZUTATEN:

4 entgrätete Forellen oder Saiblings Filet ohne Haut

Salz, Zucker, Dill, Lorbeer, Pfefferkörner

1/3 Essig

2/3 Wasser

4cl Weißwein

für die Fülle: fein geschnittenes Wurzelgemüse
oder pikantes Paprikamark



ZUBEREITUNG:

Forellenfilets zwischen zwei Plastikfolien flach drücken, mit Wurzelgemüse oder Paprikamark belegen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Wasser und Weinessig mit den Gewürzen kurz aufkochen lassen und die gerollten Forellenfilets mit dem Sud übergießen, sodass sie vollständig bedeckt ist.

Die Rollmöpse mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Filets halten sich gekühlt mehrere Tage.

Tipp: Dazu passen Brot und Gebäck, aber auch Salzerdäpfel

Übrigens: Der Rollmops ist auch ein gutes Katerfrühstück! Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe, dies führt zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen. Salzige und mineralreiche Produkte wie der marinierte Fisch helfen, den Elektrolythaushalt wieder einzurenken. Um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen, ist auch wichtig viel zu trinken: Mineralwasser oder frisches Leitungswasser, gespritzte Obstsafts oder ungesüßten Tee. Ein Spaziergang an der frischen Luft tut sein Übriges. Der beste Garant gegen einen Kater ist aber nach wie vor dem maßvollen Umgang mit Alkohol...

Guten Appetit!



edelfisch



Fischzucht-Payerbach

