



Serviervorschlag | Bild Freepik

GEFÜLLTE FORELLE AUS DEM OFEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit 20 Min.
Garzeit 30 Min.

Zutaten:

- 2 große oder 4 kleine frische Forellen (ausgenommen)
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- Bäriges Kräutersalz
- 1 Zitrone

Zubereitung:

- 1) Gemüse waschen. Die Karotten in kleine Stifte, den Lauch und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- 2) Butter in einem Topf erhitzen, Karotten zugeben und 5 Min. dünsten, dann mit dem Lauch und den Lauchzwiebeln weitere 3 bis 5 Min. dünsten.
- 3) Die Forellen waschen und trocken tupfen. Die Bauchhöhle mit Butter einpinseln, mit Kräutersalz einreiben und mit dem gedünsteten Gemüse füllen.
- 4) Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- 5) Die Fische mit dem restlichen Gemüse in eine gefettete Fischpfanne geben oder auf ein tiefes Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und in den Backofen schieben.
- 6) Bei Ober- und Unterhitze etwa 30 Min. garen.
- 7) Die Forellen mit einem Zitronenschnitt servieren. Dazu passen Reis oder frisches Baguette und Gurkensalat oder grüner Salat.

Die Forellen mit einem Zitronenschnitt servieren. Dazu passen Reis oder frisches Baguette. Sehr lecker auch dazu: verschiedene Salatvariationen.