

Rezept

Asiatische Forellen

Ein Rezept von Asiatische Forellen, am 19.04.2024

Zutaten

4 Forellen (à ca. 400 g, küchenfertig)	Salz
Pfeffer	1 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
40 g Ingwer	3 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln	6 EL Sojasauce
2 EL Öl	250 g Möhren
350 g Spitzkohl	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen waschen, trocken tupfen und beidseitig je 3-mal schräg einschneiden. Salzen, pfeffern und je 3 Stängel Koriander in die Bauchhöhle stecken. Vom restlichen Koriander die Blättchen abzupfen. Ingwer und Knoblauch schälen, die Zwiebeln putzen und waschen, alles drei in kleine Würfel schneiden. Mit Sojasauce und Öl verrühren, über die Fische träufeln und im Kühlschrank 30 Min. marinieren.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Kohl waschen und putzen, die Blätter in Rauten schneiden. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und die Fische darauflegen. Marinade mit 250 ml Wasser verrühren, darüberträufeln. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Mit restlichem Koriander bestreuen.