Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Forelle mit Apfel-Minz-Füllung auf Zucchini

Ein Rezept von Forelle mit Apfel-Minz-Füllung auf Zucchini, am 24.04.2024

Zutaten

2	Bio-Zitronen
1	Knoblauchzehe
2 Bund	Minze
	Meersalz
2	kleine säuerliche Äpfel
3	kleine Zucchini (etwa 350 g)
4	Schalotten
50 g	Pinienkerne
1-2 TL	getrockneter grüner Pfeffer
3 EL	Olivenöl
4	küchenfertige Forellen à etwa 300 g

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Zitronen heiß waschen und trockenreiben. Die Schalen mit dem Sparschäler dünn abziehen und sehr fein hacken. 3 EL Saft auspressen. Die andere Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Die Pinienkerne ohne Fett gold-gelb rösten. Die Minze abbrausen und trockenschütteln. Einige Blättchen beiseite legen, den Rest hacken. Den Pfeffer im Mörser zerstoßen.

2. Den Backofen auf 180° (160° Umluft) vorheizen. Zitronenschale, -saft, Schalotten, die Hälfte der Pinienkerne, gehackte Minze, Pfeffer, etwas Salz und 1 EL Olivenöl im Blitzhacker zu einem groben Pesto verarbeiten. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit den restlichen Pinienkernen und dem Pesto vermischen.

3. Vier zum Umhüllen der Forellen ausreichend große Stücke Alufolie mit Olivenöl einpinseln. Die Zucchini waschen, abtrocknen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In Breite der Fische auf die Folien legen, leicht salzen und pfeffern. Die Forellen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Von innen salzen, mit dem Pesto füllen. Die Fische auf die Zucchini legen, mit den Zitronenscheiben bedecken.

4. Die Alupäckchen locker schließen, die Enden etwas nach oben biegen. Im Ofen etwa 20 Min. garen. Mit frischer Minze anrichten. Dazu passen kleine Pellkartoffeln.