

Rezept

Forelle mit Kräutern

Ein Rezept von Forelle mit Kräutern, am 09.06.2026

Zutaten

4	küchenfertige Forellen (à ca. 250 g)		Salz
2	Zitronen	1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Dill	1/2 Bund	Schnittlauch
2	Knoblauchzehen	125 g	weiche Butter
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen und außen salzen. 1 Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Saft einreiben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Butter, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit einer Gabel zu einer geschmeidigen Masse vermischen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Jede Forelle jeweils auf ein großes Stück Alufolie legen und mit einem Viertel der Kräuterbutter füllen. Die Folie am Kopf und Schwanz des Fisches einklappen, die anderen beiden Enden der Alufolie zum Verschließen oben zusammenlegen und einrollen.
3. Die Forellen auf ein Backblech oder in eine große flache Auflaufform legen. Im heißen Ofen in ca. 30 Min. (Mitte, Umluft 160°) garen. Die zweite Zitrone in Spalten schneiden. Die Fische in der Folie mit Zitronenspalten servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und ein Salat.