

Rezept

# Forellen auf Ofengemüse

Ein Rezept von Forellen auf Ofengemüse, am 15.04.2026

## Zutaten

<b>3</b> Forellen	Saft von 2 Zitronen
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>1</b> große Stange Lauch	3-4 Möhren
<b>2</b> Kohlrabi oder Zucchini	1/2 Bund Petersilie
<b>6 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Die Fische unter fließendem Wasser waschen, besonders innen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

---

2. Die Lauchstange putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Möhren schälen, die Kohlrabi schälen und Stiele und Blätter entfernen (zarte Blätter kann man hacken und zum Schluss mit aufstreuen) oder die Zucchini waschen und putzen. Alles Gemüse in feine Stifte schneiden.

---

3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.

---

4. Einen großen Bräter mit 2 EL Öl ausstreichen. Das Gemüse bunt gemischt hineingeben, salzen und pfeffern. Vorbereitete Fische darauf legen.

---

5. Das Gemüse und die Fische mit Petersilie (und eventuell mit gehacktem Kohlrabigrün) bestreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Nun den Bräter mit Alufolie dicht verschließen. Bräter in den Ofen schieben (Mitte, Umluft 180 Grad) und die Fische 30 Minuten garen.