Rezept

Forellen im Kräutergemüsebett

Ein Rezept von Forellen im Kräutergemüsebett, am 03.06.2025

Zutaten

1	große Kartoffel (170 g)
2	Forellen (je 250 g)
4 Scheiben	von einer (gewaschenen) Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	dünner mittelgroßer Zucchino
6	Kirschtomaten
2 Zweige	Thymian
75 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	schwarzer Pfeffer
2	Salbeiblätter
2	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprikaschote
1	kleine Fenchelknolle
	1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL	Rosmarinnadeln

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffel waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Diese knapp mit Wasser bedeckt und mit 1/4 TL Salz 15 Min. vorgaren, in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Die Forellen kalt abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen. 2 Zitronenscheiben halbieren und in jede Forelle zwei Hälften und 1 Salbeiblatt legen. Eine große flache Auflaufform mit 1/2 EL Olivenöl einfetten. Die Forellen in die Mitte legen, mit 1/2 EL Öl einpinseln.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen. Die Paprikahälften in Streifen schneiden.

4. Den Zucchino waschen, Stiel- und Blütenansatz abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

5. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und mit dem Rosmarin sehr fein hacken. 2 EL Olivenöl in der Pfanne mittelstark erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren dünsten. Das übrige Gemüse zufügen und 3 Min. mitdünsten.

6. Die Kartoffelwürfel unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterrühren. Das Gemüse um die Fische verteilen. Die Gemüsebrühe darüberträufeln. Auf jede Forelle 1 Zitronenscheibe legen. Das Gericht im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. garen. In der Form servieren.