

Rezept

Forellen im Papier

Ein Rezept von Forellen im Papier, am 18.06.2026

Zutaten

2 1/2 Bio-Zitronen	4 Stängel Zitronenmelisse
4 küchenfertige Forellen (à ca. 350 g)	Salz
Pfeffer	4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl + Olivenöl zum Einfetten	4 große Tomaten
4 Blatt Pergamentpapier (à 40 x 50 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. + 25 MIN. GAREN IM OFEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. 1/2 Zitrone auspressen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Forellen waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit je 1 Stängel Zitronenmelisse in die Bauchhöhle der Forellen füllen. Fische außen mit dem Olivenöl bestreichen.
2. Tomaten überbrühen, abschrecken und häuten. Stielansatz und Kerne entfernen, Tomaten würfeln. Die übrigen beiden Zitronen heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Papierblätter mit Olivenöl einfetten. Tomaten darauf verteilen, jeweils mit 1 Forelle belegen. Zitronenscheiben darauf verteilen. Das Papier um die Fische einschlagen, an den Enden gut verschließen. Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen. Forellen im Ofen (Mitte) 25 Min. garen und im Papier servieren.