

Rezept

Forellen in der Folie

Ein Rezept von Forellen in der Folie, am 29.03.2023

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 4 Forellen (je etwa 300 g) | 2 EL Zitronensaft |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 1/2 Bund Minze | 4 Tomaten |
| 4 Frühlingszwiebeln | 2 EL Olivenöl |
| 4 Bögen Alufolie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 200 Grad). Die Alufolienstücke mit der glänzenden Seite nach oben auf der Arbeitsplatte auslegen.
2. Die Forellen waschen und trockentupfen. Innen mit dem Zitronensaft beträufeln, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Minze abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Wurzelbüschel und welke grüne Teile von den Frühlingszwiebeln abschneiden. Die Zwiebeln waschen und der Länge nach halbieren, die Hälften schräg in 1-2 cm breite Stücke schneiden.
4. Tomaten, Zwiebeln und Minze in den Fischbäuchen verteilen, Rest auf den Folienstücken verteilen. Forellen darauf legen und mit dem Öl beträufeln. Die Folie über die Forellen klappen und gut verschließen. Die Päckchen auf dem Rost über dem Backblech in den Ofen (Mitte) schieben und ungefähr 30 Minuten backen. Dann die Forellen samt Folie auf einer großen Platte oder in vier Formen auf den Tisch bringen. Folie öffnen und den Fisch auf Teller umheben.