

Rezept

Gebackene Kräuterforelle mit warmem Möhrensalat

Ein Rezept von Gebackene Kräuterforelle mit warmem Möhrensalat, am 27.04.2024

Zutaten

4 küchenfertige Forellen (à ca. 350 g)	8 Stängel Petersilie
12 Zweige Thymian	2 Bio-Zitronen
Salz	Pfeffer
500 g Möhren	3 EL Olivenöl
1 TL Honigsenf	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 16 g F, 58 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Forellen waschen und trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer je 3-mal schräg einschneiden.

2. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln, 4 Stängel Petersilie beiseitelegen, den Rest mittelfein hacken. 4 Zweige Thymian beiseitelegen, von den restlichen Zweigen die Blättchen abstreifen und hacken. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben bzw. mit dem Zestenschneider abziehen. Die Zitronen halbieren und auspressen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Stängel in die Fischbäuche stecken. Die Hälfte der gehackten Kräuter auf beiden Seiten der Fische verteilen, die Fische einzeln auf ausreichend große Pergamentpapierstücke legen. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Papier so falten, dass die Päckchen verschlossen sind. Auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

4. Inzwischen die Möhren putzen, waschen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser in 3-4 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und kurz kalt abschrecken.

5. Übrige Kräuter in einer Schüssel mit restlichem Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl, Honigsenf, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Gut mit den Möhren vermischen.

6. Die Forellen herausnehmen und im geöffneten Pergamentpapier servieren. Den Möhrensalat dazu reichen.