

## Rezept

# Gefüllte Forelle mit Kräutern und Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Gefüllte Forelle mit Kräutern und Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> küchenfertige Forellen à 300 g	Salz
<b>1 Bund</b> kleine zarte Frühlingszwiebeln	<b>2 Bund</b> glatte Petersilie
<b>2 Bund</b> Rucola	<b>1 Bund</b> Estragon
<b>2</b> Bio-Zitronen	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>4</b> Schalotten	<b>150 g</b> Butter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>2</b> Zucchini
<b>2-3 EL</b> Öl	<b>4 große Bogen</b> Alufolie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

## Zubereitung

1. Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Forellen kalt abspülen, trocken tupfen und von innen leicht salzen. Frühlingszwiebeln putzen, die weißen Teile in 4-5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, kalt abspülen und beiseitestellen. Die langen grünen Teile längs halbieren und 30 Sek. blanchieren. Kalt abspülen und ebenfalls beiseitestellen.
2. Petersilie, Rucola und Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Vom Rucola die harten Stiele entfernen. Kräuter grob hacken. Die Zitronen heiß waschen, die Schale mit dem Zestenreißer abziehen und hacken. Die Zitronen halbieren und beiseitestellen. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken.
3. Butter in Stückchen schneiden und zusammen mit den Kräutern, der Zitronenschale, Knoblauch und Schalotten pürieren. Je 1 TL Salz und Pfeffer untermischen. Die Zucchini waschen und längs in sehr dünne Scheiben hobeln.
4. Die Alufolie mit Öl bepinseln. Die Forellen mit der Kräuterbutter füllen. Die Öffnung mit den weißen Frühlingszwiebelstücken »zustopfen«. Die Fische mit den blanchierten Streifen Zwiebelgrün zubinden. Auf jede Forelle 3-4 Zucchiniestreifen schuppenförmig übereinanderlegen, mit etwas Öl einpinseln, leicht salzen und pfeffern.
5. Die Päckchen locker verschließen, beide Enden hochbiegen. Die Ofentemperatur auf 180° (Umluft 160°) zurückschalten und die Forellen darin etwa 20 Min. garen.