

Rezept

Lachsforelle in der Folie

Ein Rezept von Lachsforelle in der Folie, am 09.10.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Stange Lauch | 1 Möhre und 1 Petersilienwurzel (je ca. 100 g) |
| 1 kleine Lachsforelle (ca. 350 g) | Salz |
| Pfeffer | 2 Stängel Petersilie |
| 1 TL Butter | 6 EL Weißwein (oder Gemüsebrühe) |
| ca. 50 cm Bratschlauch | |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech bereitlegen. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in breite Ringe schneiden. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Die Petersilienwurzel schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
- Ein Stück Bratschlauch abschneiden (ca. 15 cm länger als der Fisch). Das Gemüse mischen und in dem Bratschlauch verteilen.
- Den Fisch außen und innen gründlich waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und für später beiseitelegen. Die Stängel in Stücke schneiden und zusammen mit der Butter in den Fischbauch geben.
- Die Forelle auf das Gemüse legen. Den Bratschlauch an einer Seite nach Herstelleranweisung zubinden. Den Wein angießen und das Päckchen auf der anderen Seite zubinden.
- Das Päckchen schräg aufs Blech legen, in den heißen Backofen schieben (Mitte, Umluft 160°) und den Fisch ca. 25 Min. garen. Dabei bläht sich die Folie auf, Fisch und Gemüse garen sanft im Dampf, der sich im Bratschlauch bildet.
- Überprüfen Sie, ob der Fisch gar ist, indem Sie durch die Folie hindurch an der Rückenflosse ziehen. Lässt sie sich ganz leicht herausziehen, ist die Forelle fertig. Die Folie aufschneiden und den Fisch mit einem Pfannenwender auf einen Teller heben. Das Gemüse und den Weinsud dazugeben. Die Petersilienblättchen fein schneiden und darüberstreuen. Dazu passen Pellkartoffeln.