Rezept

Lachsforelle mit Äpfeln und Cidre

Ein Rezept von Lachsforelle mit Äpfeln und Cidre, am 18.05.2025

Zutaten

4 EL	Olivenöl
	Salz
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1/2 l	Cidre (ersatzweise Apfelsaft)
2 EL	Kräuterbutter
1 ca. 1 kg	küchenfertige Lachsforelle
	Pfeffer
10 Zweige	Thymian
4	Bio-Äpfel mit roter Schale
1-2 Msp.	getrocknete zerbröselt Chilischoten
	Backblech oder große ofenfeste Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Ein Backblech oder eine große Form mit dem Olivenöl fetten. Die Lachsforelle kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und auf das Blech legen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, in Spalten schneiden und in die Bauchöffnung der Lachsforelle geben. Den Thymian waschen und trocken schütteln, 2 Zweige ebenfalls in den Fisch geben. Von den restlichen Thymianzweigen die Blättchen abstreifen.

3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine schräge Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel noch ein- oder zweimal durchschneiden.

4. Frühlingszwiebeln, Äpfel und Thymianblättchen auf dem Blech verteilen. Den Cidre angießen, mit Salz, Pfeffer und den zerbröselten Chilischoten würzen.

5. Die Kräuterbutter in Flöckchen auf den Fisch geben. Alles in den vorgeheizten Ofen (Mitte) stellen und ca. 25 Min. garen.