

## Rezept

# Lachsforellen auf mediterranem Ofengemüse

Ein Rezept von Lachsforellen auf mediterranem Ofengemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

### FÜR DAS GEMÜSE:

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>1</b> Zwiebel  | <b>4</b> Knoblauchzehen      |
| <b>1</b> rote Paprikaschote                                   | <b>1</b> gelbe Paprikaschote |
| <b>2</b> junge Zucchini (à ca. 100 g)                         | <b>1</b> Fenchelknolle       |
| <b>500 g</b> festkochende kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) | <b>8 Zweige</b> Thymian      |
| <b>½ TL</b> Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)   | <b>1 TL</b> Meersalz         |
| <b>300 g</b> bunte Kirschtomaten (rot, gelb, orange)          | <b>6 EL</b> Olivenöl         |

### FÜR DIE LACHSFORELLEN:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>4</b> Lachsforellen (à ca. 350 g; küchenfertig) | <b>1 TL</b> Fenchelsamen |
| <b>1 TL</b> Koriandersamen                         | Salz                     |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle                    | <b>1</b> Bio-Zitrone     |
| <b>1-2 EL</b> Olivenöl zum Beträufeln              |                          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

## Zubereitung

1. Für das Ofengemüse die Zwiebel schälen und in ½ cm breite Spalten schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
2. Die Fenchelknolle waschen, putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und in ca. ½ cm breite Spalten schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und grob hacken. Thymian mit Piment d'Espelette, Meersalz und dem Olivenöl verrühren. Das vorbereitete Gemüse mit dem Würzöl mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen, dabei öfter wenden.
4. Inzwischen die Lachsforellen innen und außen waschen und gut trocken tupfen. Die Fenchel- und Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen, mit Salz und Pfeffer mischen. Die Fische innen und außen mit der Würzmischung einreiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Die Zitronenspalten in die Bauchhöhle der Fische verteilen.

5. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Gemüse samt Würzöl in der Fettpfanne des Ofens verteilen. Die Forellen darauflegen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Fische im Ofen (unten) 20-25 Min. garen.
- 
6. Inzwischen die Kirschtomaten waschen, je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Forellen vom Blech heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kirschtomaten unter das Gemüse mischen und mit den Forellen anrichten. Alles mit Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.