Rezept

Ofenforelle mit Kräuter-Tomaten

Ein Rezept von Ofenforelle mit Kräuter-Tomaten, am 12.10.2024

Zutaten

- **2** Forellen (küchenfertig; ca. 300 g)
- **1** Knoblauchzehe
- Salz
- **2 EL** Olivenöl
- **4 Stängel** Petersilie
- **1 EL** gemahlene Mandeln
- **1 TL** getrocknete italienische Kräuter
- **1** Bio-Zitrone
- **6 Zweige** Thymian
- Pfeffer
- **2** Fleischtomaten (à ca. 200 g)
- **2 EL** Vollkorn-Semmelbrösel
- **1 EL** Butter

Außerdem:

Öl für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 26 g F, 34 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Forellen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Fischhaut mehrmals schräg einschneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymianzweige waschen und trocken schütteln.

2. Die Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. In die Bauchhöhle je 3 Zweige Thymian, je 2 Zitronenscheiben und einige Knoblauchscheiben füllen. Forellen und übrige Zitronenscheiben auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen, Fische mit je 1 EL Öl beträufeln und im heißen Backofen (Mitte) 20-25 Min. garen.

3. Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, waagrecht halbieren und die Schnittflächen salzen und pfeffern. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Semmelbrösel, Mandeln, Butter, Petersilie und italienische Kräuter krümelig verkneten. Die Brösel-Kräuter-Mischung auf den Tomaten verteilen, diese nach 10 Min. Garzeit zwischen die Forellen auf das Blech setzen und weitere 10-15 Min. im Ofen garen. Forellen und Kräutertomaten auf zwei Tellern anrichten.