

Rezept

Schnelle Folien-Forelle mit Kapernbutter

Ein Rezept von Schnelle Folien-Forelle mit Kapernbutter, am 20.04.2024

Zutaten

2	küchenfertige ganze Forellen (à ca. 350 g, frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)	Salz
		Pfeffer
	je 2 Zweige Thymian und Rosmarin	2 Bio-Zitronen
2	Knoblauchzehen	1 TL + 80 g weiche Butter
2	Schalotten	1 EL Öl
40 g	Kapern	1/2-1 TL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Forellen mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und innen und außen salzen und pfeffern. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Zitronen heiß waschen, trocken reiben und 1 davon in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren.
2. Knoblauch und Kräuter in die Bauchhöhlen der Forellen legen. Zwei ausreichend große Stücke Alufolie (ca. 30 × 40 cm) auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Alufolien in der Mitte jeweils mit 1/2 TL Butter bestreichen und die Fische darauflegen. Die Zitronenscheiben auf die Forellen legen. Die Alufolie gut verschließen, dafür zunächst die Längsseiten zusammenfassen und umfalzen, dann mit den Querseiten genauso verfahren.
3. Die Folienpäckchen auf ein Backblech setzen. Die Ofentemperatur auf 220° herunterschalten und die Fische im heißen Ofen (Mitte, Umluft 200°) ca. 15 Min. garen. Den Ofen ausschalten und die Forellen noch ca. 10 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen für die Kapernbutter die Schale der übrigen Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotten darin bei schwacher Hitze andünsten, bis sie glasig sind. Die restliche Butter dazugeben und zerlassen, die Zitronenschale und die Kapern hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken. Die Forellen in der Folie servieren und mit der Kapernbutter beträufeln. Dazu passen Salzkartoffeln.