Forelle im Backrohr

Das Rezept für die Forelle im Backrohr ist ein köstliches und leichtes Fischgericht. Mit knusprigen Erdäpfeln entsteht ein gesundes und einfaches Ofengericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

300 g	Kartoffeln (festkochende)
2 Stk.	Forellen (küchenfertige)
	Salz
2 EL	Olivenöl extra vergine
4 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	frische Petersilie
4 Zweige	Thymian
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Pfeffer (aus der Mühle)
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung

1. Für die **Forelle im Backrohr** die Erdäpfeln in Wasser etwa 10 Minuten vorgaren. Anschließend schälen oder – je nach Vorliebe – mit Schale in Viertel schneiden.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen und gut abtropfen lassen.

3. Die Forellen innen und außen unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Die Forellen innen und außen mit Salz einreiben und großzügig mit Olivenöl extra vergine bestreichen. Die Bauchhöhle mit den frischen Kräutern und gehackten Knoblauchzehen füllen. Optional einen Esslöffel Butter und zusätzlichen gehackten Knoblauch hinzufügen, um das Aroma zu intensivieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

4. Forellen und Erdäpfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist. Für eine besonders knusprige Haut die Temperatur in den letzten 5 Minuten auf 240 °C erhöhen.

Tipp

Die Forelle direkt heiß servieren und mit frischen Zitronenspalten garnieren. Dazu passt ein grüner Salat und Kräuterbutter.