

Saftige Forelle mit Kräutern aus dem Backofen

Bei diesem Anblick läuft allen das Wasser im Mund zusammen... Tolles Rezept für saftige Forelle mit Kräutern aus dem Backofen, hier in einer Variante mit Dill.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk. Forellen (küchenfertig)
1 Bund Thymian
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 Stk. Zitronen
4 Stk. Lorbeerblätter
8 Stk. Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Für die saftige Forelle mit Kräutern aus dem Backofen zuerst ein Blech mit Backpapier auslegen und das Rohr auf 225 Grad vorheizen. Anschließend die Forellen gründlich außen und innen waschen, vorsichtig trockentupfen. Die Fische rundum und innen mit Olivenöl einstreichen und salzen.
2. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Von den Stielen einige Blätter abzupfen und fein hacken. Die Thymianstiele in die Bauchhöhlen der Forellen stecken, die gehackten Blätter auf die Außenseite verstreuen.
3. Die Zitronen heiß abwaschen und halbieren, jeweils ein Lorbeerblatt in das Fruchtfleisch jeder Hälfte stecken. Den Knoblauch pellen und grob hacken. Forellen, Zitronen und Knoblauch auf dem Backblech verteilen und je nach Größe der Fische etwa 15 Minuten backen. Zusammen mit Knoblauch und Zitronen auf angewärmten Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Alternativ kann man die saftige Forelle mit Kräutern aus dem Backofen auch wie auf dem Bild zubereiten: Die Forellen einschneiden, die Zitronen in Spalten schneiden und hineinstecken.