.

Forelle knusprig gebraten mit Zitronen und Kräutern

Mühlenbach-Hofladen aus Plaidt empfiehlt...

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 1 kg Regenbogenforellen 280 g Zitronen 4 EL Sonnenblumenöl Salz, fein weißen Pfeffer, gemahlen 8 g Rosmarin 8 g Thymian 16 g Knoblauchzehen 8 EL Olivenöl

Den Backofen Stufe Heißluft bei 220°C vorheizen. Die Forelle innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Forelle an der Oberseite mehrmals etwa 1 cm breit einschneiden und die "Löcher" mit Zitronenstücken füllen. Ein Stück Alufolie mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen und die Forelle darauf legen. Die Forelle mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen, Rosmarin und Thymian in die Bauchhöhle stecken und die Forelle mit einigen Knoblauchwürfeln bestreuen. Den vorbereiteten Fisch etwas 20-30 Minuten im Backofen garen. Die Forelle ist gar, wenn die Augen durch und durch weiß gefärbt sind. Die Forelle entnehmen, mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit etwas Weißbrot und Sauerrahm-Dip servieren.