



Schnelle Forelle auf Gemüsebett

Zutaten:

(1 Personen | Dauer: 50 Minuten)

- 1 Forelle im Ganzen
- Gemüse nach Wahl (Kartoffeln, Karotten, etc.)
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

So wirds gemacht:

Als erstes heizt man das Backrohr auf 180 °C Umluft vor. Bis meines warm ist, bin ich mit allen anderen Vorbereitungen schon fertig.

Ich nehme gerne eine ofenfeste Form aus Ton, aber ihr könnt das auch ganz einfach auf einem Backblech vorbereiten. Jetzt wasche ich meine Kartoffeln und Karotten und schneide sie in kleine Stücke – etwa in Wallnussgröße, sodass sie nach 40 Minuten Garzeit durch sind. Noch die Knoblauchzehen kleinschneiden und alles mit Salz, Pfeffer und einem großen Schluck Olivenöl in der Form oder am Backblech vermischen.

Den Fisch wasche ich, würze ihn innen mit Salz und Pfeffer und stecke etwas Petersilie und eine Zitronenscheibe in den Bauch. Mehr braucht's da gar nicht.

Jetzt kann der Fisch schon auf das Gemüse und eure Form ins Rohr. Etwa für 40 Minuten, behaltet es ab 30 Minuten einfach etwas im Auge. Sobald sich die Haut vom Fisch ganz leicht ablösen lässt ist er durch. Sobald Eiweis austritt ist er unbedingt fertig, sonst wird er zu trocken ;).