

„Forelle in Folie“ Zutaten für 4 Personen

4 frische ausgenommene Forellen, Pfeffer, Salz, Zitrone, 8 Scheiben Schinkenspeck, 2 große Zwiebeln, Alufolie zum Backen

1. Die frischen ausgenommenen Forellen werden unter kaltem Wasser gesäubert bzw. ausgewaschen (den Schleim und die Schuppen nicht entfernen) und von innen und außen leicht gesalzen und gepfeffert.
2. Die Zwiebeln werden in Ringe geschnitten und aus den Zitronen wird der Saft zur weiteren Verwendung gepresst.
3. Von der Alufolie werden vier ca. 50 cm lange Stücke vorbereitet und mit einigen Ringen der Zwiebel und der Hälfte des Schinkenspecks belegt. Auf dieses Bett kommen die vorbereiteten Forellen.
4. In jede Forelle kommen 2 Teelöffel Zitronensaft. Nachdem die Forellen mit den restlichen Zwiebeln und Speckscheiben belegt wurden werden sie in die Folie eingewickelt. Beachte Sie, dass die Folie dicht ist und der entstehende Sud nicht entweichen kann.
5. Die eingewickelten Fische dann bei 220° C (Gas 3, Umluft 200° C) in die vor geheizte Backröhre. Dort auf der mittleren Schiene für 20 Min. garen. Je nach Größe der Fische ggf. noch 5 Min ziehen lassen.
6. Die Forellen in der Folie servieren (Vorsicht beim entfernen der Folie, heiß).

Als Beilage passt Weißbrot oder Baguette und ein frischer Salat je nach Saison.

Tipp: Probieren Sie je nach Geschmack auch eine Füllung mit frischen Gartenkräutern.