



Lachsforelle an mediterranem Ofengemüse

Zutaten für 2-3 Portionen

Arbeitszeit: ca. 35 Minuten

Koch-/ Backzeit: ca. 30-35 Minuten

Gesamtzeit: ca. 1 Stunde 5 Minuten

Zutaten:

- 1 Lachsforelle tiefgekühlt, ca. 1,2 kg (finden Sie bei real oder Netto)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Fischgewürz
- 1 Zitrone
- 2-3 El Olivenöl
- 4 Thymianzweige
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 200g Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 200g Kartoffeln



Zubereitung:

Zuerst die Lachsforelle über Nacht im Kühlschrank oder tagsüber 2-3 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Unter klarem Wasser abspülen.

Die Lachsforelle auf einer Seite ca. 0,5 cm tief 4-5 mal schräg einschneiden.

Die Petersilie mit dem Knoblauch sehr fein hacken, die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Den Zitronensaft dazugeben mit einer Prise Salz, Pfeffer und Fischgewürz würzen und zu einer Paste verarbeiten.

Die Einschnitte, sowie den Bauch der Forelle mit der Paste einreiben. Die zweite Hälfte der Zitrone in 3-4 Scheiben schneiden und zusammen mit 1 Thymianzweig in den Bauch der Forelle legen.



Danach werden die Frühlingszwiebeln, Champignons, Paprika und Zucchini geputzt bzw. gewaschen und die Kartoffeln geschält und jeweils in Mundgerechte Würfel geschnitten, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.



Eine Auflaufform oder ein Backblech mit etwas Öl bestreichen und zunächst nur den Fisch bei 200°C Umluft für ca. 30-35 min. in den vorgeheizten Backofen schieben.

Den Gemüsemix gemeinsam mit den restlichen Thymianzweigen ca. 5-10 Minuten nach dem Fisch mit in den Backofen geben, um den Fisch herum verteilen und die restliche Garzeit nutzen.



Die Forelle filetieren und das Gemüse dazu reichen.

Guten Appetit!