

Forelle in Alufolie

Zutaten für 4 Portionen:

4 küchenfertige Forellen
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasauce
Petersilie

für das Butter Gemüse:

Sellerie
Lauch
Fenchel
Kohlrabi
Möhren

Zubereitung:

4 küchenfertige Forellen sauber spülen und trocken tupfen, innen mit je 2 EL Zitronensaft und Sojasauce einpinseln; außen mit Zitrone bestreichen und Fische mit Petersilie füllen.

Gemüse putzen und schälen: Sellerie, Lauch, Fenchel, Kohlrabi und Möhren in stiftgroße Stücke schneiden. Gemüse mit Blattgrün und etwas Butter auf einer Alufolie anrichten, etwas Soja darauf, die Fische pfeffern und mit Butterflöckchen garniert auf das Gemüse legen, das Ganze gut einpacken und etwa 20 Minuten bei 220 Grad garen. Danach fein anrichten, Sauce abgießen, dazu Petersilienkartoffeln.