

Forelle im Ofen oder auf dem Grill



Zutaten (pro Fisch):

optional: Gemüse in Julienne-Streifen: Rübli, Spargeln, Lauch etc.

frische Kräuter: Peterli, Estragon, Basilikum, Schnittlauch etc. (ich würde keinen Rosmarin nehmen)

Etwas Butter (oder auch Olivenöl)

Einen Schuss Weisswein

1-2 Zitronenscheiben

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Fische gut ausspülen, danach mit dem Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen.
2. Ein grosses Stück Alufolie abreissen, wo der Fisch gut drinnen Platz hat. Die Stelle, wo der Fisch liegen soll gut mit Butter oder Öl einfetten. Gemüse darauf legen. Den Fisch daraufbetten, innen und aussen würzen, den Bauch grosszügig mit den Kräutern füllen und auch noch einige darauflegen. Darüber kann, wer mag noch 1-2 Zitronenscheiben legen. Evtl. noch ein paar Butterflöckli obendrauf.
3. Die Folie etwas anheben und vorsichtig einen Schuss Weisswein zum Fisch gesellen. Danach die Folie luftdicht, aber nicht zu eng am Tier schliessen.

Im Backofen:

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 190 Grad für 20 Minuten (je nach Grösse des Fisches) backen. Ob der Fisch gar ist, merkt man, wenn man mit dem Finger aufs Fleisch drückt oder wenn sich die Flossen einfach hinausziehen lassen.

Auf dem Grill:

Geht es etwas schneller: circa 10 bis 15 Minuten je nach Grösse des Fisches. Ob der Fisch gar ist, erkennt man daran, dass sich die Flossen einfach hinausziehen lassen.

Dazu passt: Ein frischer, knackiger Blattsalat (z.B. einen schönen Kopfsalat) und ein feines Glas Sauvignon Blanc.

Kommentar: Wie esse ich einen ganzen Fisch? **Mit der Haut** wer mag und auf gar keinen Fall die leckeren **Bäggli** vergessen!

