

Lachsforelle im Gemüsebett

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 2 Lachsforellen
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 200 g Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100g Knollensellerie
- 5 Lorbeerblätter
- 300 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 3 cl trockener Sherry Salz
- grober schwarzer Pfeffer
- 100 g Butter

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Forellen innen und außen abspülen, trockentupfen, mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln, Petersilie hacken und die Hälfte davon in die Forellen geben. Möhren, Porree, Frühlingszwiebeln und Sellerie putzen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Lorbeerblättern in eine große feuerfeste Form geben. Fischfond, Sherry, Salz und Pfeffer mischen und über das Gemüse gießen. Lachsforellen auf das Gemüsebett legen und mit der zerlassenen Butter übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen, Hitze abdrehen und noch so lange weitergaren, bis sich die Rückenflosse der Forellen eben lösen lässt. Öfter mit Butter einpinseln. Vor dem Servieren mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und der restlichen Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Butterkartoffeln