

# Kochen

## Ganze Forelle aus dem Ofen

Viel zu tun gibt dieses Gericht nicht: Allerdings muss die Forelle anschliessend am Tisch filetiert werden – aber auch hier gilt: Übung macht den Meister.

### EIGENSCHAFTEN

 **GLUTENFREI**

 **LACTOSEARM**

### ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **50 MIN**

VORBEREITUNGSZEIT **15 MIN**



## ZUTATEN

 **FÜR 4 PERSONEN**

**je 500 g Pastinaken und Kartoffeln**

**2 Esslöffel Butter weich**

**2 Esslöffel Olivenöl**

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

**3–4 ganze Forellen, je nach Grösse, küchenfertig vorbereitet**

**je 3–4 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei**

**40 g Butter zum Backen der Forelle**

## NÄHRWERT

**Pro Portion**

**43 g Eiweiss**

**42 g Fett**

**23 g Kohlenhydrate**

**654 g kKalorien**

## ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 220 Grad) vorheizen.
- 2** Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Die Butter in kleinen Flocken sowie das Olivenöl begeben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut vermischen. Dann die Pastinaken und Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech oder in einem grossen Bräter verteilen.
- 3** Die Pastinaken und Kartoffeln im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten vorbacken.
- 4** Inzwischen die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.
- 5** Die Forellen innen und aussen kalt spülen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bauchhöhlung mit  $\frac{1}{2}$  der Zitronenscheiben, dem Knoblauch und den Kräuterzweigen füllen.
- 6** Nach 30 Minuten Backzeit, die Pastinaken und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Forellen darauf legen. Die restlichen Zitronenscheiben darüber verteilen und mit Butterflockchen belegen. Die Forellen wieder in den Ofen zurückgeben und alles weitere 20 Minuten fertigbacken.