

GOLDFORELLE mit Wurzelgemüse in Alufolie



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stück Goldforellen küchenfertig
- 8 Esslöffel Weißwein
- 1 Stück BIO Zitrone
- 1 Bund Petersilie oder frische Kräuter
- 2 Stück Karotten
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Fenchel
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Dill und Petersilie
- Knoblauch frisch
- 2 Esslöffel Butter

Unbehandelte Zitrone halbieren. Von einer Hälfte den Saft ausdrücken, den Rest in Scheiben schneiden. Küchenfertige Goldforelle von innen und außen mit Zitronensaft marinieren.

Karotten und Zwiebeln schälen, alles in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter kurz andünsten. Petersilie waschen, grob hacken, ebenso den Knoblauch.

Gemüwestreifen, Zitronenscheiben und die gehackte Petersilie und Knoblauch in die Bauchhöhlen, sowie unter und über den Goldforellen verteilen. Leicht salzen und pfeffern. Die ganzen Stiele von Dill und Petersilie können zusammengebunden werden und auch für die Füllung verwendet werden. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Je ein Stück Alufolie abschneiden. Die Glanzseite mit etwas Butter oder Olivenöl einstreichen und Forellen darauflegen, mit etwas Wein beträufeln. Noch einige Butterflocken oder Olivenöl verteilen.

Folie so falten und verschließen, so dass kein Saft auslaufen kann, 45min bei 200 Grad im Ofen garen.