

Forelle mit frischen Kräutern

ARBEITSZEIT ca. 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT ca. 15-20 Minuten

PORTIONEN 250-300g pro Person





ZUTATEN

- 1 Regenbogen- oder Lachsforelle Zitronensaft Salz & Pfeffer frische Kräuter: Schnittlauch, Dill, Petersilie, Thymian & Rosmarin, fein gehackt
- 0,5 Knoblauchzehe
 Olivenöl

ZUBEREITUNG

Alle Kräuter gut waschen und fein hacken. Den Knoblauch entweder fein hacken oder pressen und mit den Kräutern mischen.

Die Forelle waschen und innen mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Olivenöl würzen.

Jetzt den Bauch mit den Kräutern füllen.

Die Forelle kann jetzt entweder auf den Grill, in den Backofen (200°, 15 min-20 min.) oder in der Pfanne gegart werden.

Achtung: Nicht zu lange garen, damit sie noch schön saftig bleibt!

Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln und ein schöner, knackig frischer Salat.

Wir wünschen einen guten Appetit!