

Zitronen-Forellen im Papier



Gutes kann so simpel sein: Eine schöne Forelle, gefüllt mit Zitronen, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen, darüber ein mit Zitrone aromatisiertes Olivenöl – herrlich!

ZUTATEN

FÜR 6–8 PERSONEN

- 4 Forellen, je etwa 350 g
- 2 Zitronen
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 junge Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel getrocknete grüne Pfefferkörner
- 0.5 Teelöffel Fenchelsamen zerstoßen
- 1 Esslöffel Olivenöl (1)
- Salz
- 4 Bogen Backpapier
- 2 Esslöffel Olivenöl (2)

ZUM SERVIEREN:

- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz
- 5 Esslöffel Olivenöl

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

3–4 Personen: Zutaten halbieren. Mehr Gäste: Je nach Appetit der Gäste $\frac{1}{2}$ oder 1 ganzen Fisch berechnen und die restlichen Zutaten entsprechend anpassen.

Die Forellen kalt spülen und trockentupfen.

Von den Zitronen oben und unten je einen Deckel mitsamt weisser Haut abschneiden. Die Zitronen auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut rundum abschneiden, sodass das Fruchtfleisch frei liegt. Dann die Zitronenschnitze zwischen den Trennhäuten herausschneiden und würfeln, dabei Kerne entfernen.

Den Schnittlauch in 1 cm lange Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Pfefferkörner und die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Alle diese Zutaten mit den Zitronenwürfeln, Salz sowie der ersten Portion Olivenöl (1) mischen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Backpapierbögen auf der Arbeitsfläche auslegen und mit $\frac{1}{2}$ der zweiten Portion Olivenöl (2) bestreichen. Die Forellen innen und aussen salzen und die Zitronenmischung in den Fischbäuchen verteilen. Die Fische auf die Backpapiere legen und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Die Backpapiere zu Paketen verschliessen.

Die Fische im 200 Grad heissen Ofen auf dem Rost auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen zum Servieren den Zitronensaft mit Salz verrühren. Das Olivenöl nach und nach mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce unterschlagen. Die Fische entweder im Ganzen auf Teller legen oder filetieren und jeweils 1 Filet auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Fische mit dem Zitronenöl beträufeln.