

# Mit Kräuterbutter gefüllte Forelle im Backofen



Hauptgang für 4 Personen

## Einkaufsliste

- 4 küchenfertige Forellen à 300 g**
- 1/4 Bund Peterli**
- 1 - 2 Zweige Dill**
- 6 Estragonblättchen**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1/2 kleine Zwiebel**
- 1 Bio Zitrone**
- 100 g Butter**
- Salz**
- Pfeffer**
- Worcester**
- 4 Alu - Folien**
- Beilagen nach Wahl**

## Vorbereiten

- a Die küchenfertigen Forellen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.
- b 1/4 Bund Peterli fein hacken und mit Stoffgase waschen.
- c 1 Knoblauch pressen.
- d 1/2 eher kleinere Zwiebel fein hacken.

## Zubereiten

- e Die Forellen auf der Innen- und Aussenseite mit Zitronensalz und Zitronenpfeffer leicht würzen.  
(Weitere Gewürze wie etwas Dill oder Fischgewürz nach Wahl)
- f 100 g möglichst aufgeweichten Butter zusammen mit dem fein gehackten Peterli, Dill, den Estragonblättchen, wenig Zitrone und dem gepressten Knoblauch und den fein gehackten Zwiebeln in ein hohes Geschirr geben.
- g Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Worcester dazugeben und alles zusammen pürieren bis der Kräuterbutter gut vermischt ist.
- h Ev. nach belieben noch etwas Kräuter in den Bauch der Forellen legen.
- i Die Forellen mit dem Kräuterbutter und einer halben Zitronen-Scheibe füllen.
- k Alu-Folie mit der glänzenden Seite nach oben auslegen und mit Öl einpinseln.
- l Forelle auf die Folie legen, mit etwas Öl bepinseln und mit der Alu-Folie zuerst auf der langen Seite ein paar Mal umschlagen und dann auf den schmalen Seiten ebenfalls umschlagen und nach oben biegen, so dass keine Flüssigkeit ausfließen kann.
- m Im vorgeheizten Ofen bei 160° Grad Umluft etwa 20 Minuten garen.  
Zitrone in dünne Scheiben schneiden und auf Teller zusammen mit etwas Grünzeug wie Dill, Minzenblättchen usw. als Deko legen.
- n Servieren mit Beilagen nach Wahl wie Salat oder Salzkartoffeln oder Gemüse wie Spinat, Zucchini usw.