

Lachsforelle in der Folie

[Truites saumonées en papillotes]



Zutaten für zwei Personen:

2 frische Lachsforellen zu je ca. 350 g (alternativ: 1 große Lachsforelle von ca. 550 g)
3 TL Sauerrahm
3 TL Crème fraîche
Salz
Pfeffer (schwarz)
Pfeffer (weiß)
6 Cocktailtomaten
Dill (TK)
frische Petersilie
1 Zwiebel
Zitronensaft
1 EL Olivenöl

Besondere Hilfsmittel:

Alufolie
ovale Auflaufformen ca. 35 cm
Untersetzer

1. Die Forellen ausnehmen, waschen und mit Küchentüchern trocken tupfen. Innen und außen salzen und pfeffern.

2. Für die Füllung Sauerrahm, Crème fraîche, weißen Pfeffer, fein gehackten Dill, 2 fein gehackte Cocktailtomaten und eine sehr fein gehackte halbe Zwiebel in einem Schüsselchen zu einer Creme verrühren.

3. Zwei große Abschnitte Alufolie dünn mit Olivenöl einstreichen.

4. Auf jeden Abschnitt eine Lachsforelle legen und mit der angerührten Creme füllen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

5. Jede Forelle mit 4 halben Cocktailtomaten, einigen halbierten Zwiebelringen und etwas gehackter Petersilie garnieren.

6. Die Alufolienabschnitte möglichst dicht schließen und vorsichtig auf zwei geeignete ovale Auflaufformen verteilen. Alternativ in eine geeignete andere Auflaufform geben.

7. Backofen auf 180° vorheizen und die Fische auf der mittleren Leiste ca. 30 Minuten garen.

8. Am Tisch Untersetzer verteilen und die Fische wenn möglich in den heißen Auflaufformen servieren.

Hinweise:

Das Rezept ist von Patrick B., im Februar 2024.

Als Beilage empfiehlt Patrick Salzkartoffeln mit gehackter Petersilie.

Das Bild zeigt eine Lachsforelle vor dem Garen.

Für größere Lachsforellen mit 500-600 g empfiehlt sich eine Garzeit von ca. 40 min.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachsforelle, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.03.2024