

Lachsforelle aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen:

1	Fisch (Lachsforelle, ca. 1,3 kg.)
4 Zehen	Knoblauch
6 EL	Olivenöl
2 EL	Thymian, getrocknet oder 1 Topf frisches Kraut
2 EL	Dill
2	Zitrone(n), unbehandelte
	Salz und Pfeffer

Die Forelle gründlich waschen, danach trocken tupfen. Die Haut der Forelle mehrmals einschneiden und mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Als nächstes den Dill fein hacken, den Knoblauch pressen und die Zitronenschale der zweiten Zitronen abreiben, die Zitrone auspressen. Die Kräuter (Dill und Thymian) mit dem Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenschale verrühren und etwas ziehen lassen.

Dann die Einschnitte des Fisches mit dieser Masse füllen.

Danach den Fisch auf ein mit Alufolie (diese vorher etwas einölen) ausgelegtes Backblech legen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 35 min garen.

Dazu Salzkartoffeln und eine Zitronen-Butter-Soße servieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe