

Forelle im Backofen



Zutaten:

1 Forelle ca. 400 g
Bratfisch-Würzer
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Öl

Zubereitung:

Den Backofen mit 200 Grad Umluft vorheizen.

Forelle unter fließendem Wasser reinigen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Bratfisch-Würzer würzen.

Für die Forelle ein großes Stück Alufolie mit Öl dünn einpinseln und die Forelle darauf legen. Die Alufolie locker über der Forelle verschließen und auf den Gitterrost legen. Den Rost auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben.

Forelle im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Kerntemperatur sollte 73 Grad betragen.

Wenn man die Rückenflosse ganz einfach herausziehen kann, ist die Forelle gar.

Die Alufolie öffnen, die Forelle mit Zitronensaft beträufeln und anrichten.

Beilage:

Nudelsalat