

Forelle in Pergamentpapier

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (1 Person)

- » 1 Forelle(n)
- » 1 TL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Möhre(n)
- » 1 kl. Petersilienwurzel
- » 1 Stange Sellerie
- » 1 Stk. Porree
- » 1 TL Koriander
- » 1 Zitrone(n)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Forelle trockentupfen. Gemüse in Streifen schneiden, ca. 1min blanchieren und abtropfen lassen. Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und Koriander bestreuen.
2. Forelle mit der Hälfte des Gemüses füllen, mit dem übrigen Gemüse aufs Papier legen, mit Zitronenscheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander bestreuen.
3. Papier übereinander schlagen, Enden zusammenfallen. Fisch ca. 25min bei 180°C im Ofen garen. Auspacken und mit dem Gemüse anrichten.

Nährwerte: 460kcal/E72g/F12g/KH14g pro Stück

angelegt am: 20.08.2004

Rezept-Nr: 1225

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke