

Lachsforelle al forno



Zutaten:

1 frische Lachsforelle (800 - 1000 g)

Salz

einige Zweige frischer Thymian

einige Zweige frische Petersilie

1 Zwiebel, gewürfelt

1/2 Lauch, in Scheiben geschnitten

1-2 Karotten, in Julienne

ein Stück Knollensellerie, in Julienne

2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben

2 EL Olivenöl

125 ml trockener Weißwein

Zitronenscheiben aus einer unbehandelten Zitrone

1. Zwiebel, Lauch, Karotten, Sellerie und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne mild anschwitzen.

2. In eine backofengeeignete Form umfüllen.

3. Backofen auf 200° vorheizen.

4. Küchenfertige Lachsforelle waschen und trocknen. Wenn die Form nicht groß genug sein sollte, Kopf und Schwanz abschneiden und entsorgen. Lachsforelle kräftig salzen, mit Kräutern füllen, Zitronenscheiben einlegen, mit Kräutern belegen und auf das Gemüsebett setzen.

5. Mit dem trockenen Weißwein begießen und im Backofen ca. 40-50 min schmoren, je nach Größe der Lachsforelle.

Hinweise:

Teller für Haut und Gräten bereitstellen. Portionsteller vorwärmen. Als Beilage wird z.B. ein saftiger Gemüsereis empfohlen.

Das Bild zeigt die Lachsforelle vor dem Garen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachsforelle, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.02.2026