



Forelle aus dem Ofen

Die Forelle stammt vom Kundelfingerhof bei Schlatt (TG), einem Zuchtbetrieb mit hohen ethischen und ökologischen Ansprüchen. Die Fische werden in grosszügig bemessenen Teichen gezüchtet, die nur mit reinem Quellwasser gespeist werden. Die Fische werden ab Hof, auf Märkten und auch in den Fischabteilungen einiger Migros-Filialen (z.B. in Wetzikon) verkauft.

Eine ganze Forelle gart man am besten im Ofen. Sie wird gewürzt und mit viel Kräutern gefüllt, angebraten und dann mit Folie abgedeckt. Dazu kommt ein guter Schuss Noilly Prat oder Weisswein (oder Beidem), damit die Forelle beim anschliessenden Garen im Ofen nicht austrocknet.

Zutaten

- 1 ganze Forelle
- 1/2 Zwiebel
Dill und glatte Petersilie (eine gute Hand voll)
- 10g Butter
- 2El Zitronensaft
Salz und Pfeffer
- 1dl Noilly Prat
Bratbutter

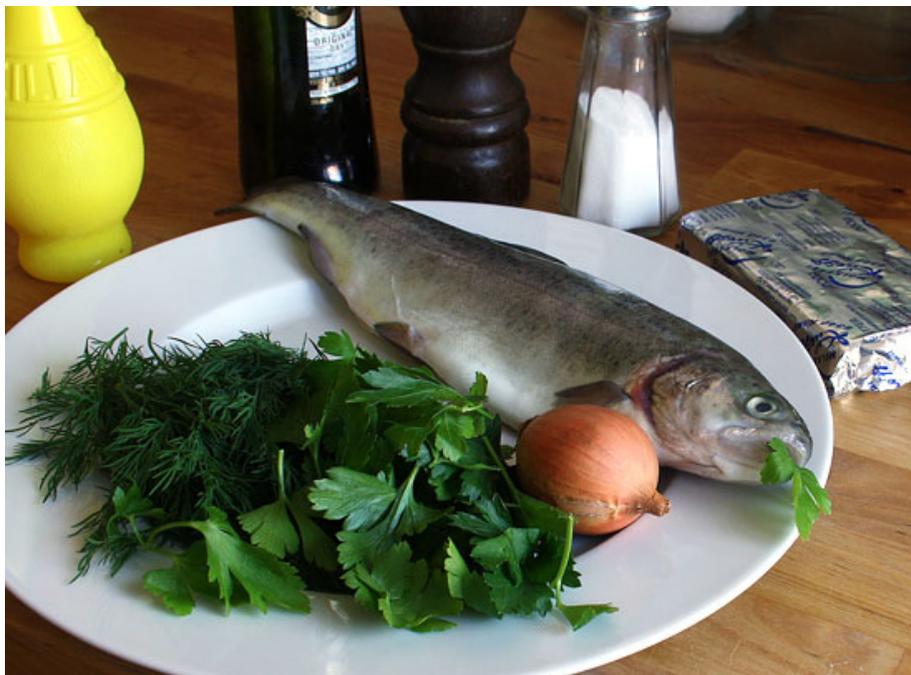
Zubereitung

Forelle abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen, aussen und innen salzen und pfeffern.

Kräuter und Zwiebel fein hacken. Butter in kleine Stücke schneiden und mit den Kräutern und Zwiebel vermischen. 1 El Zitronensaft untermischen.

Den Bauch der Forelle mit der Kräuter-Zwiebel-Mischung satt befüllen. Forelle auf der Aussenseite mit Zitronensaft beträufeln.

Die Forelle in einer Bratpfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten in Bratbutter anbraten. Danach mit Folie abdecken. Noilly Prat in die Pfanne giessen und 25 Minuten im auf 180° vorgeheizten Ofen garen.



Füllung: Gehackte Kräuter und Zwiebel mit Butter vermischen



Forelle anbraten



Mit Folie abdecken, Nilly Prat dazugiessen, und ab in den Ofen.



Die Forelle längs des Rückgrates einschneiden, danach lässt sich die Haut gut abziehen und das Fleisch über den Gräten wegziehen.



Klein, aber besonders delikat: Das Bäggli, das sich im Kopf der Forelle versteckt.