



Forelle im Backpapier aus dem Backofen

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Regenbogenforellen	2 St.
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	15 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Salatgurken	1 St.
Radieschen	1 Bund
Joghurt, natur	3 EL
Crème fraîche	3 EL
Essig	2 EL
Senf	2 TL
Zucker	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backpapier, Küchengarn

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Forelle auf beiden Seiten 3-mal ein-, aber nicht durchschneiden. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und schälen. Zitronenscheiben, die Hälfte des Dills und Knoblauch in den Bauch der Forelle geben.
2. Backpapier mit Wasser anfeuchten. Forelle waschen und trocken tupfen. Jeweils eine Forelle in die Mitte legen und Butter in Flocken gleichmäßig darauf verteilen. Backpapier umschlagen und an den Seiten mit Küchengarn verschließen. In Backpapier gewickelte Forelle in den Ofen geben und ca. 20 Min. backen.
3. Inzwischen Gurken waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
4. In einer Schüssel Joghurt, Crème fraîche, Essig, Senf und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel halbieren, schälen, fein würfeln und ins Dressing geben. Gurke und Radieschen hinzugeben und vermischen. Dill über den Salat streuen.
5. Im Ofen gebackene Forelle zusammen mit Gurken-Radieschen-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	237 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	9 g