Nah&Frisch



Günter Trafler | Professional

Ofenforelle mit Brokkoli und Petersilkartoffeln

Hauptspeise | Fischgerichte | Frühling | Österreichisch | Schnelle Küche | Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Saiblinge innen und außen mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Fischhaut mehrmals leicht einschneiden. Knoblauch und Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Saiblinge mit Salz und Pfeffer und mit je 2 El Öl einreiben. Fische in eine gut geölte Backofenform legen. Den Bauchraum mit je 3 Stielen Thymian und 3 Zitronenscheiben füllen. Restlichen Thymian und übrige Zitronenscheiben darauf verteilen. Fische mit 2 El Öl beträufeln. Fische im heißen Ofen bei 220 °C auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. garen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli teilen und in gesalzenem Wasser bißfest kochen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Butter bräunen mit gehackten Petersil bestreuen.

Zutaten

- 2 Saiblinge
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 6 El Olivenöl
- 8 Stiele Thymian
- 1 Brokkoli
- 250 g gekochte Kartoffel
- Butter
- Petersilie