Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Forellen mit Rosmarin und Zitrone

Hauptspeise Fischgerichte Grillen Sommer

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Forellen innen und außen mit kaltem Wasser kurz waschen und abtrocknen. Die Fische mehrfach leicht einschneiden. Zitronen und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Forellen von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 2 EL Olivenöl einreiben.
Die Fische auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Bauchraum mit Thymian, Zitronen und Knoblauchscheiben füllen. Den restlichen Thymian und Knoblauch sowie die übrigen Zitronenscheiben auf den Fischen verteilen.
Die Forellen mit Olivenöl beträufeln. In der Mitte des Backofens ca. 20 Minuten garen.

ZUTATEN

- 4 Forellen à ca. 350 g
- 2 Bio-Zitronen
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 10 EL Olivenöl
- 10 Thymianzweige