



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Gefüllte Forelle in der Folie

Zutaten für 2 Portionen:

- 250g Frühlingszwiebel
- 250g Kartoffeln
- 1 Orange
- 1 kl. Bund Petersilie
- 4 Thymianzweige
- 2 Forellen (kochfertig)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Frühlingszwiebeln putzen und der Länge nach durchschneiden. In ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in grobe Spalten schneiden.
- Die Orange von der Schale befreien, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Forelle gut mit kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer auf jeder Seite 3-4-mal einschneiden. Die Bauchhöhle mit Salz und Pfeffer würzen. Je Forelle mit 3 Orangenscheiben, Frühlingszwiebel, Thymianzweigen und Petersilie füllen.
- Auf ein großes Stück Alufolie die Kartoffeln geben und die gefüllte Forelle oben drauf legen. Mit etwas gepressten Orangensaft beträufeln.
- Das Alufoliepäckchen in den Dampfgarer legen und ca. 23 Minuten dämpfen.