

Forelle aus dem Backofen

Für 2 Portionen

2 Forellen	2 Zwiebeln	Rosmarin
2 Limetten	Pul Biber	Salz, Pfeffer
1 Zucchini	6 kl. Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
Öl	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfefer	Petersilie

Die Forellen mehrmals bis zu den Gräten schräg einschneiden und allseitig mit Limettensaft, Salz, Pfeffer würzen. In die Einschnitte Rosmarin geben.

Zwiebel in dünne Ringe schneiden, mit Pul Biber, Salz, Petersilie mischen und die Forellen damit füllen.

Tomatenmark, Kurkuma, Curry und Cayennepfeffer mit etwas Wasser vermischen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Auflaufform mit Öl einreiben. Klein geschnittene Zucchini, Knoblauch, halbierte Kirschtomaten hineinlegen, mit der Soße und dem Rest der Füllung vermengen.

Die Forellen mit Öl bestreichen, auf das Gemüse legen und bis zur gewünschten Farbe auf beiden Seite im Backofen garen (10-15 Minuten pro Seite).

Anstelle der Forellen eignet sich z. B. auch Saibling, Wolfsbarsch oder Makrele.

NN am 05. Januar 2025