

Forelle in der Folie mit Salzkartoffeln

Für 2 Personen

1 Regenbogenforelle	3 Kartoffeln, fest	100 g Champignons
1 Zitrone	2 Karotten	2 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Bund Dill	1 Bund Petersilie, glatt
1 Msp. Koriander, gemahlen	20 g Butter	250 ml Weißwein, trocken
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in kochendem Wasser garen. Die Regenbogenforelle waschen, trocken tupfen und den Bauchraum mit dem Dill und der Petersilie füllen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln und den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das gesamte Gemüse in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Weißwein aufgießen. Alles etwa fünf Minuten kochen lassen. Anschließend alles in die Alufolie geben und den Fisch darauf platzieren. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und die Forelle damit belegen. Die Alufolie verschließen und den Fisch im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten lang garen. Die Forellen in der Folie mit Salzkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Suzanne Dyszkant am 22. September 2011