

## In der Folie gegerate Forelle mit Zitronen-Sauer-Rahm-Soße

### Für 2 Personen

2 Forellen, a 300 g	8 Stangen Spargel, grün	1 Knolle Ingwer
100 g Zwiebeln	2 Limetten, unbehandelt	2 Zitronen, unbehandelt
50 g Butter	350 ml Geflügelfond	150 g Crème-fraîche
50 ml Wermut	0,5 Bund Dill	0,5 Bund Petersilie, glatt
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Forellen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Limetten in dünne Scheiben schneiden. Zwei große Stücke Alufolie ausbreiten und einölen. Die Blätter von der Petersilie und dem Dill abzupfen, klein hacken, die Forellen damit füllen, auf die Folie legen und mit Limette und Ingwer bedecken. Das Ganze einrollen und von beiden Seiten kurz anbraten und anschließend 10 Minuten in den Backofen legen. Den Spargel blanchieren und auf Schaschlikspieße ziehen, grillen und mit Salz und ausreichend Pfeffer würzen. Für die Soße die Zitrone schälen, die Zwiebel abziehen und klein schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Mit dem Wermut ablöschen, mit Fond auffüllen und einkochen lassen. Die Crème-fraîche dazu geben und anschließend das Ganze durchkochen, mixen und passieren. Die Forelle auf Tellern anrichten und mit dem Spargel und der Soße garnieren.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2009