

## Marinierte Kräuter-Forellen

### Für 4 Personen:

4 Forellen (je 300 g)	1-2 TL Fisch-Gewürz	weißer Pfeffer
3 Limetten	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
6 EL Keimöl	1 l Fischfond	1 TL Basilikum
1 TL Rosmarin	1 TL Thymian	1 TL Oregano
2 EL Butter	Zucker, Salz	4 Bogen Pergamentpapier

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Forellen waschen und trockentupfen.

Den Fisch filetieren: Den Kopf der Fische direkt hinter den Kiemen abschneiden. Dann den Rücken entlang des Rückgrates bis zur Mittelgräte hin einschneiden. Messer am Kopfende quer unter das obere Filet schieben und in Schwanzrichtung über der Mittelgräte abschneiden. Den Fisch wenden und auch die zweite Filetseite von der Mittelgräte trennen. Die Bauchgräten an beiden Filets entfernen. Die Filets mit Fisch-Gewürz und Pfeffer würzen.

Zwei Limetten waschen und in je acht Scheiben schneiden.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln.

Zwiebeln mit dem Knoblauch in 2 EL Keimöl andünsten. Den Fond aufgießen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Limettenscheiben, die Kräuter auf die Fischfilets verteilen und in die Mitte der Pergamentpapierbögen schichten. Das restliche Keimöl darüber träufeln und das Pergament über allem gut verschließen. Im Backofen (Mitte) 20 Minuten backen.

Die übrige Limette auspressen. Die Butter unter den Fond schlagen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Limettensaft abschmecken. Forellen im Pergament auf Tellern servieren, Sauce getrennt dazu reichen.

NN