

## Bachforelle in der Folie



### Für 4 Personen

4 Forellen zu je 350 g

80 g Butter

50 g Zwiebel

30 g Karotten

30 g Lauch

30 g Stangensellerie

30 g Champignons

Estragon, Petersilie, Basilikum, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Alufolie, in 4 Blätter gerissen

Weißwein

Die Forellen ausnehmen, waschen und vorsichtig mit Küchenkrepp abtrocknen. Danach die Fische salzen und pfeffern. Die Butter in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den fein gehackten Kräutern in den Bauch der Forellen legen. Die Alufolienblätter mit der glänzenden Seite nach oben ausbreiten und mit warmer Butter bestreichen. Je eine Forelle darauf legen und mit dem in Streifen geschnittenen Gemüse (Zwiebel, Karotten, Lauch, Stangensellerie, Champignons) bedecken. Mit etwas trockenem Weißwein beträufeln und die Folie verschließen. Dazu die Seiten der Alufolie mehrmals über der Mitte der Forelle einschlagen, dann auch die Enden mehrmals einschlagen und hochbiegen. Die Forellen auf einen Rost legen und im vorgeheizten Backrohr garen.

**Gartemperatur:** 220 Grad

**Garzeit:** 15 bis 20 Minuten

### Empfehlung:

Servieren Sie die Forellen in der Folie und öffnen Sie das „Paket“ erst am Tisch!

Als Beilage eignen sich Pell- oder Salzkartoffeln oder grüner Salat.

### Tipp:

Um festzustellen, ob der Fisch gar ist, machen Sie die Fingerprobe: Wenn Sie geringen Widerstand spüren, ist der Fisch gar.