

# Lachsforelle aus dem Backofen

## Für 4 Portionen

1 größere Lachsforelle	3 EL Olivenöl	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Rosmarinzweig
3 Thymianzweige	Salz	

Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bedecken. Die Schuppen von der Lachsforelle entfernen. Dafür ein Brett mit dem Fisch leicht schräg in die Spüle legen und mit der Messerrückseite die Schuppen abschaben. Anschließend den Fisch abspülen und trocken tupfen.

Den Fisch 4-5mal leicht schräg beidseitig bis auf die Gräten einschneiden.

Das Olivenöl in eine Schüssel geben und das Gelbe der Zitronenschale abreiben. Anschließend die Zitrone schälen und in Scheiben schneiden.

Den Fisch, die Schnitte mit Zitronenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer von innen und außen würzen.

Die Blätter der Kräuter abzupfen und den Fisch damit füllen.

Die Zitronenscheiben hineinlegen und die Lachsforelle ca. 30-35 Minuten im Backofen garen.

Wenn sich die Rückenflosse leicht und ohne Rückstände herausziehen lässt, ist die Lachsforelle fertig gegart. Die Kerntemperatur des Fisches sollte ca. 65 °C betragen.

### **Tipp:**

Ein anderes Öl verwenden und es mit fein gehacktem Dill und gepresstem Knoblauch verfeinern. Kräuterbutter zum Füllen der Einschnitte der Lachsforelle verwenden.

Anstelle der Zitronen-Kräuter-Füllung Dill oder etwas Knoblauch verwenden. Auch klein geschnittenes Gemüse, wie Karotten, Sellerie, Fenchel oder Lauchzwiebeln, eignen sich als Füllung.

NN am 03. Januar 2024