Forelle in Folie

Für 2 Portionen

2 Forellen, à 400 g	2 Tl Olivenöl	Salz, Pfeffer
6 Salbeiblätter	1 Zitrone	400 g Kartoffeln
2 Tomaten	1 Minigurke	1 El Aceto Balsamico
2 Tl Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser innen und außen abspülen und abtrocknen. Außen dünn mit Öl bepinseln (2 Teelöffel), salzen, pfeffern und jede auf ein großes Stück Alufolie legen.

Den Salbei sowie die Zitrone waschen und gut abtrocknen. In jede Forelle 3 Salbeiblätter geben. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig um beide Fische herum verteilen.

Die Alufolie locker über den Fischen legen, an den Enden zusammenfalten und bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) 30 Minuten im Backofen backen.

Währenddessen die Kartoffeln in stark gesalzenem Wasser weich kochen, abschütten und mit der Schale servieren.

Für den Salat Tomaten und Gurke waschen, würfeln, mit Essig und 2 Teelöffeln Öl mischen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Christoph Rüffer am 19. September 2025