

Kochen mit Klaus

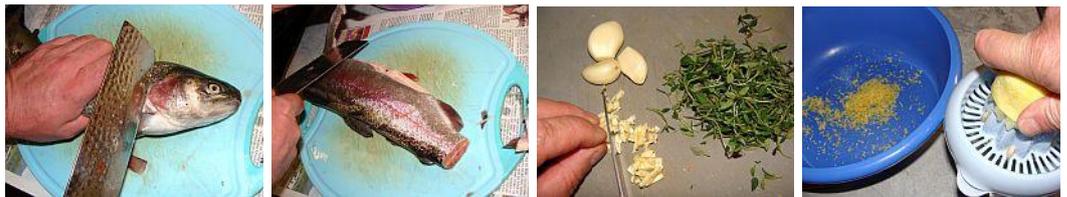
Lachsforelle aus dem Backofen

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 3 frische ausgenommene Lachsforellen, 2 Zitronen, Salz, Pfeffer,
- 4 Knobizehen, ½ Bund frischer Thymian, gehackter Dill

Zubereitung:

1. Lachsforellen abspülen, trocken tupfen, Köpfe u. Flossen entfernen. Blätter von den Thymianstengeln abstreifen u. mit Knobi klein hacken. Schale einer Zitrone abreiben u. Zitrone auspressen. 2. Zitrone in Scheiben schneiden.



2. Thymian mit Olivenöl, Zitronensaft u. Zitronenschale verrühren, salzen, pfeffern u. etwas ziehen lassen. Dann in die Fische mit je 3 Zitronenscheiben geben.



3. Fisch auf ein mit Alufolie (diese vorher etwas einölen) ausgelegtes Backblech legen, mit Zitronensaft u. Chiliöl beträufeln u. im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30-35 min backen. Fisch filetieren, mit Dill bestreut u. den Beilagen anrichten.



Tipp des Chaoten:

Mit Bratkartoffeln u. karamellisiertem Erbsen-Möhrengemüse reichen.

