

Lachsforelle in der Folie

Zutaten:

1 ausgekommene Lachsforelle (ca. 600 g)

1 Zweig frischen Estragon

1/2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

15 Kirschtomaten

in Knoblauch eingelegte Kapern und/oder grüne Oliven (ohne Kerne)

Butter

Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Fisch abspülen und trocken tupfen. Den Estragonzweig waschen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Forelle innen pfeffern und auf ein großes Stück Alufolie legen. Den Estragonzweig und die Butterföckchen in die Bauchhöhle geben. Die Zwiebelringe, Tomatenhälften, Knoblauchstückchen sowie die Kapern bzw. die Oliven um den Fisch legen. Die Alufolie oben zufalten, so dass kein Saft austreten kann, auf das Backblech setzen und im Rohr ca. 20–25 Minuten backen.

Garprobe: Die Alupäckchen öffnen. Wenn die Fischaugen ganz weiß und fest sind und sich die Rückenflosse ohne Widerstand herausziehen läßt, dann ist der Fisch gar.