

Lachsforelle mit Zucchini, Kürbis und Lavendel gebacken



[caption id="attachment_10659" align="aligncenter" width="567" caption="Weil`s so gut ankommt: nochmal Fisch im Backpapier. Aroma und Genuss pur..."]



[/caption]

Das ewige Thema Fisch. "Wie zubereiten? So, dass dieser saftig und warm auf den Tisch kommt. Die Wohnung darf aber ja nicht nach scharf angebratenen Fisch duften. Und bitte keine Niedertemperatur Rezepte".
Hauptsache schnell **und** gut **und** mit Gelinggarantie.

Na also, dann nun unsere beliebteste Zubereitungsmethode für heimischen Fisch. Diesmal mit einer großen Lachsforelle. Nur soviel dazu: es war eine Delikatesse. Zudem gab`s eine hausgemachte Blitzmajo mit Selleriesamen, jungem Knoblauch und Zitronenzesten. Himmlisch. Das Rezept für die Blitzmajo folgt...

Hier unser Fisch für`s Wochenende...

Zutaten

für 4 Personen

- 4 x 160 g Lachsforellenfilets (von Möglichst schweren Lachsforellen. Falls nur kleinere Fische zu bekommen sind, verringert sich die Garzeit.)
- 200 g grüne Zucchini

- 200 g heimische gelbe Zucchini
- 200 g Kürbis Hokkaido, entkernt (alternativ gartenfrische Karotten)
- 100 g rote Zwiebeln
- Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 2 EL Apfelessig oder Abrieb und Saft einer halben Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Lavendelblüten, frisch oder getrocknet
- Etwas Knoblauch
- Etwas Thymian und Rosmarin

Zubereitung

Die Zucchini und den Kürbis waschen und in feine Streifen schneiden und die Zwiebel schälen und dann in Spalten schneiden. Alles in einer Schüssel mit Salz & Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Olivenöl, fein gewürfelm Knoblauch, Zitronensaft- und abrieb mischen. Das Ganze beiseite stellen und ziehen lassen. Vier Backpapierblätter in große Kreise schneiden und das Gemüse mittig darauf verteilen. Die Forellenfilets auf das Gemüse setzen, salzen, pfeffern, mit Lavendelblüten bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann das Backpapier zusammenfalten, so dass 4 Päckchen entstehen. Falls nötig können die Päckchen mit Klammern fest getackert werden.

Im auf 180°C vorgeheizten Ofen (Umluft) zwischen 12-20 Minuten garen. Die Päckchen erst am Tisch öffnen. Dazu schmecken kleine Kartoffeln und ein frischer Salat.

Hinweis: Nach 11-12 Minuten und nachträglicher 5 minütiger Ruhe bei ausgeschaltetem Ofen und offener Ofentür war der Fisch meiner Meinung nach ideal schön saftig und glasig. Nach 15 Minuten ist er mittig noch saftig, aussen milchig und fest. Wenn der Fisch 20 Minuten bäckt, ist er durchgegart, aber nicht zu trocken (nur für den Fall, wer durchgegart bevorzugt).

