# Forelle in Pergamentpapier

**Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte**

## Zutaten (1 Person)

» 1 Forelle(n)
» 1 TL Zitronensaft
» Salz & Pfeffer
» 1 Möhre(n)
» 1 kl. Petersilienwurzel
» 1 Stange Sellerie
» 1 Stk. Porree
» 1 TL Koriander
» 1 Zitrone(n)

## Bewertung

**Beschaffung**
manchmal im Discounter

**Kosten**
6-10€

**Zubereitungszeit**
bis 30min

## Zubereitung

1. Forelle trockentupfen. Gemüse in Streifen schneiden, ca. 1min blanchieren und abtropfen lassen. Pergamentpapier mit Salz, Pfeffer und Koriander bestreuen.

2. Forelle mit der Hälfte des Gemüses füllen, mit dem übrigen Gemüse aufs Papier legen, mit Zitronenscheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander bestreuen.

3. Papier übereinander schlagen, Enden zusammenfalten. Fisch ca. 25min bei 180°C im Ofen garen. Auspacken und mit dem Gemüse anrichten.

Nährwerte: 460kcal/E72g/F12g/KH14g pro Stück

angelegt am: 20.08.2004 Rezept-Nr: 1225

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke