



Das Leben schmeckt schön.



Lachsforelle gefüllt mit gehackten Mandeln und Kräutern

im Ofen knusprig gegart

Die Lachsforelle beim Händler ausnehmen lassen. Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Lachsforelle etwa alle 3 cm mit einem scharfen Messer einschneiden. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben, danach den Saft auspressen. Kräuter und Knoblauch fein hacken.

Zitronensaft, Olivenöl, Kräuter und Knoblauch verrühren, Salz und Pfeffer dazugeben. Etwa 1/3 der Marinade abnehmen und die Forelle damit von außen einreiben.

Den Rest der Marinade mit der Butter, den Semmelbröseln und den Mandeln verkneten. Die Masse in den Bauch der Forelle drücken und den ggf. mit Küchengarn verschließen. Die Forelle auf das vorbereitete Backblech legen und ca. 35 Minuten im Ofen garen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe

Zutaten für 4 Portionen:

1	Forelle(n) (Lachsforelle), ca. 1,2 - 1,5 kg
1	Zitrone(n), unbehandelt
3 EL	Olivenöl
2 Bund	Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie und Estragon oder mediterran gemischt)
1 Zehe/n	Knoblauch
50 g	Semmelbrösel
100 g	Butter
150 g	Mandel(n), gehackte
	Salz und Pfeffer

Verfasser: Queedin