

Forelle in der Folie mit Frühlingszwiebeln und Fenchel

(für 4 Personen)

Zutaten

4 kleine, frische Forellen	ausnehmen, sauber waschen, trockentupfen
2 Fenchel	rüsten, längs in Steifen schneiden
1 Karotte	rüsten, in dünne Scheiben schneiden
3 Frühlingszwiebeln mit Grün	rüsten, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Fenchel und der Karotte zusammen in Salzwasser kurz blanchieren
½ Zitrone	waschen, in Scheiben schneiden
1 Büschel Zitronenverveine	Blätter zupfen
1 dl Noilly Prat (trockener Vermouth)	
Salz, Pfeffer	
Olivenöl, Butter	

Als Beilage kann man weissen Reis oder neue Kartoffeln servieren.

Zubereitung

Vier grosse Stücke Alufolie, die Seiten rundherum so aufkrepeln, dass eine Art Behältnis entsteht. Die blanchierten Gemüse auf dem Folienboden verteilen, je eine Forelle mit der Rückenseite nach rechts und dem Kopf nach oben auf das Gemüse legen. Mit Olivenöl übergiessen, so dass auch das Gemüse etwas abbekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Zitronenscheiben darauf verteilen, und die Verveineblätter und den Noilly Prat dazu geben. Ein paar Butterflocken auf den Fisch verteilen.

Den Backofen auf 80° C vorwärmen und die Forellen mit der Folie offen im Backofen ca. 45 Minuten ziehen lassen. Von Zeit zu Zeit kontrollieren. Um festzustellen, ob der Fisch gar ist, mit einem Spiess an der dicksten Stelle hineinstecken. Wenn der Spiess ohne Widerstand bis auf den Grat gleitet, ist der Fisch gut. Er kann so in der Folie serviert werden. Dazu Reis oder neue Kartoffeln servieren.

Dieses Rezept eignet sich auch im Sommer zum Grillieren. Wenn man beim Grill die Hitze so niedrig wie möglich hält und es schafft, nicht über 80° zu gehen, funktioniert das Rezept einwandfrei. Man kann aber auch die Folie zudrehen und mit der Hitze etwas höher fahren. Die Kochzeit verkürzt sich dann um ein Mehrfaches, und die Konsistenz des Fisches wird etwas fester.

Dieses Rezept lässt sich auch mit Zander, Seewolf, einem Stück Lachs oder einer ganzen Dorade zubereiten. Wer will, kann den Kochsud separat mit etwas Rahm vermischen, würzen und als leichte Rahmsauce servieren.
