

# REGENBOGENFORELLE IN PERGAMENTPAPIER GEBACKEN

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



## Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Regenbogenforelle
- 0.5 Stück Schalotte
- 0.5 Stück Zitrone
- 2 Stängel Dill
- 4 Stängel Petersilie (glatt)
- 2 Stängel Thymian
- 1.5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

---

## ZUBEREITUNG:

Die Regenbogenforelle waschen und trocken tupfen. Bauchhöhle salzen und pfeffern.

Zitrone in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Forelle auf ein Pergamentpapier legen. Zitronenscheiben in den Fischbauch legen.

Den Fisch mit Schalottenstreifen, Dillstängeln, Petersilienstängeln und Thymianstängeln belegen und diese ebenfalls in den Bauch legen. Über den Fisch das Olivenöl träufeln.

Regenbogenforelle mit dem Pergamentpapier einwickeln.

Das Fischpäckchen im Backofen bei 180 C° für ca. 20-25 Minuten backen.