

Lachsforelle im Backpapier mit marinierter Zucchini, Kürbis und Lavendel



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 heimischegelbe 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 gewürfeltem 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).