

Rezept

Thai-Forelle in Folie

Ein Rezept von Thai-Forelle in Folie, am 01.07.2024

Zutaten

4	Forellen (jeweils etwa 250 g)		Salz
3	Möhren	1 Stück	frische Ingwerknolle
4	Knoblauchzehen	2	Stangen Sellerie
4	Frühlingszwiebeln	4 EL	Öl
2	Limetten		¼ TL Chilipulver
2 EL	Reiswein	4 EL	süße Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser ausspülen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Innen und außen leicht salzen.
2. Möhren, Ingwer und Knoblauch schälen, von den Selleriestangen und den Frühlingszwiebeln nach dem Waschen oben und unten trockene und welke Stellen wegschneiden. Das Gemüse in streichholzfeine Stifte aufschneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad). 4 große Stücke Alufolie abreißen und mit der glänzenden Seite nach oben auf den Tisch legen. Mit 1-2 EL Öl einpinseln.
4. 1 Limette auspressen. Restliches Öl in einem Töpfchen erhitzen, das Chilipulver einrühren und ein paar Sekunden im Öl anrösten. Dann Reiswein, Limettensaft und Sojasauce angießen, alles gut verquirlen und vom Herd nehmen.
5. Jede Forelle auf ein Stück Alufolie legen. Innen und außen mit der Sauce beträufeln. Gemüsestreifen, Knoblauch und Ingwer teilweise in die Forellenbäuche stecken, den Rest um und auf den Fischen verteilen.
6. Die Alufolie zusammenfalten und die Fische in feste Päckchen verschließen. Mit einem Spießchen oder einer Gabel die Folie oben einstecken, damit später der Dampf raus kann. Für 30 Minuten in den Backofen (Mitte) legen.
7. Die Folie vorsichtig aufmachen, damit der Saft nicht rausläuft. Auf Teller legen, mit dem Saft beträufeln. Die zweite Limette achteln und zu den Forellen servieren.