Kräuter-Forellen auf dem Backblech

1. Die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Die Hälfte der Kräuter fein hacken und beiseite stellen.
2. Das Olivenöl in der Universalpfanne verteilen. Chilisalz, Zitronenpfeffer und bunten Pfeffer drüberstreuen. Die ganzen Kräuter darauf verteilen.
3. Die Forellen kurz kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitronen heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Die Forellen mit Zitronensaft beträufeln und innen und außen mit Meersalz würzen. In den Bauch der Forellen jeweils einen Stängel Petersilie und etwas abgeriebene Zitronenschale geben.
4. Die Forellen in die Universalpfanne legen. Die gehackten Kräuter darauf verteilen, mit Kakaopulver bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Wie angegeben garen.

So stellen Sie ein:
Mit Bratenthermometer
Universalpfanne, Höhe 2
4D-Heißluft 190 °C
Kerntemperatur 70 °C

Alternative Einstellung:
Universalpfanne
4D-Heißluft 190 °C
Bratzeit. 40–45 Minuten
Bei Verwendung von 4D-Heißluft können Sie das Zubehör beliebig auf den Ebenen 1 bis 4 einschieben.

Für 4 Portionen
Universalpfanne

Fisch:
50 g frischer Rosmarin
50 g frischer Zitronenthymian
50 g frischer Estragon
50 g frischer Oregano
5 EL Olivenöl
Chilisalz
1 EL Zitronenpfeffer
3–4 EL bunte Pfeffermischung
4 frische Forellen á ca. 300 g, küchenfertig
1 Bio-Zitrone
Meersalz
4 Stängel krause Petersilie
1 TL Kakaopulver
30 g Butter

Pro Portion
564 kcal, 5 g KH, 32 g F, 63 g E, 0,4 BE

Tipp:
Durch die Zitronenschale bringen Sie eine frische, aber keine säuerliche Geschmacksnote an den Fisch.