

## Ganzer Bachsaibling im Ofen



### Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Bachsaibling (ca. 600g)
- 1 Zitrone (bio)
- 4-5 Zehen Knoblauch
- Frischer Dill
- Fischgewürz (z.B. Lecker für Fisch von Ostmann)

### Zeitaufwand:

- Vorbereiten: 15 min
- Im Ofen: 20-25 min

522 kcal    0,0g KH    83,4g E    21,0g F



### Zubereitung:

- 1) Ofen vorheizen auf 200°C Umluft / 220°C Ober- und Unterhitze.
- 2) Fisch waschen und trocken tupfen.
- 3) Fisch an den Seiten etwa 4-5x in regelmäßigem Abstand einschneiden.
- 4) Die Schnitte füllen mit Zitrone, Knoblauch und den gewünschten Kräutern. Hier: Dill.
- 5) Den Bauch des Fisches ebenfalls füllen mit Zitrone, Knoblauch und Kräutern.
- 6) Fisch auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen.
- 7) Für 20-25 Minuten in den Ofen schieben (je nach Größe des Fisches).
- 8) Guten Appetit!



### **#ProTipp**

Beim Kalorienzählen müsst ihr folgendermaßen vorgehen: Den Fisch in rohem Zustand wiegen bevor ihr mit dem Würzen beginnt (bei mir war er 610g schwer). Nach dem Essen die Fischreste (Gräten, Wirbelsäule, Kopf, Schwanzflosse und Haut) zusammen wiegen (bei mir waren es 164g). Diesen Wert vom Ausgangswert abziehen (bei mir 610g – 164g = 446g). Nun wisst ihr, wieviel Gramm Fisch ihr gegessen habt.

Aufgrund der Tatsache, dass der Fisch beim Garen im Ofen etwas Wasser verliert, ist der Wert minimal verzehrt. Allerdings zu euren Gunsten, d.h. ihr habt ein paar Kalorien weniger gegessen als errechnet. Die Differenz ist jedoch so gering, dass sie eigentlich vernachlässigbar ist.

### **Nährwerteangaben pro Portion**

<b>Zutat</b>	<b>kcal</b>	<b>Kohlen- hydrate</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fette</b>
Bachsaibling (446g)	521,8	0,0	83,4g	21,0g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

<https://fddb.mobi/>  
<https://eatsmarter.de/>  
Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://www.jeioskitchen.de)