

Ganze Forelle mit Lauchgemüse



Zutaten (für 1 Portion Fisch):

- 1 Forelle
- 1 Zitrone (bio)
- 4-5 Zehen Knoblauch
- Frischer Rosmarin
- Fischgewürz (z.B. Lecker für Fisch von Ostmann)

Zutaten (für 2 Portionen Lauchgemüse):

- 1 Stange Lauch (≈ 280g)
- 2 Zwiebeln (≈ 160g)
- 60ml Sahne
- 140ml Milch 1,5% Fett
- 2 EL Rapsöl (≈ 10 ml)
- Salz und Pfeffer

Zeitaufwand Fisch:

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

Zeitaufwand Lauchgemüse:

- 20 min

Zubereitung:

- 1) Ofen vorheizen auf 200°C Umluft / 220°C Ober- und Unterhitze.
- 2) Fisch waschen und trocken tupfen.
- 3) Fisch an den Seiten 4x in regelmäßigem Abstand einschneiden.
- 4) Die Schnitte füllen mit Zitrone, Knoblauch und Rosmarin.
- 5) Den Bauch des Fisches ebenfalls füllen mit Zitrone, Knoblauch und Rosmarin.
- 6) Fisch auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen.
- 7) Für 20-25 Minuten in den Ofen schieben (je nach Größe des Fisches).
- 8) Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.
- 9) Lauch waschen, äußerste Schicht und Enden entfernen und in Ringe schneiden.
- 10) Zwiebeln und Lauch mit Rapsöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten (etwa 10 min), zunächst 5 Minuten mit Deckel, dann 5 Minuten ohne Deckel. So lange anbraten, bis Lauch und Zwiebeln eine schöne, braune Farbe entwickeln.
- 11) Milch und Sahne hinzugeben, sowie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 12) Fisch und Lauchgemüse auf einem Teller anrichten.
- 13) 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 445g schwer). Nach dem Essen die Fischreste (Gräten, Wirbelsäule, Kopf, Schwanzflosse und Haut) zusammen wiegen (bei mir waren es 111g). Diesen Wert vom Ausgangswert abziehen (bei mir $445\text{g} - 111\text{g} = 334\text{g}$). 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

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Forelle (334g)	350,7	0,0g	65,1g	9,0g
Lauch (140g)	39,7	4,5g	2,9g	0,4g
Zwiebeln (80g)	22,4	3,9g	1,0g	0,2g
Sahne (30ml)	87,9	1,0g	0,7g	9,0g
Milch (70ml)	32,9	3,4g	2,4g	1,1g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Total (1 Portion)	575	12,8g	72,1g	24,3g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

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

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de