

Bachforelle mit gebackenen Tomaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

510 kcal • 13g Fett • 23%

Zutaten

300g kleine Kartoffeln

Salz

1 große Fenchelknolle

600g Bachforelle (2 Stück)

Saft von 1 Zitrone

4 Tomaten

2 EL Semmelbrösel

1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Den Fenchel putzen und in etwa 1cm lange Streifen schneiden.
2. Die Forellen abwaschen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
3. Auf einem großen Stück Alufolie das Gemüse verteilen, 4 EL Wasser dazugeben und die Fische auf das Gemüse legen. Die Alufolie verschließen und für etwa 15 Minuten in den Backofen geben.
4. Inzwischen von den Tomaten die obere Scheibe mit Stielansatz wegschneiden. Von oben ein wenig aushöhlen und in eine flache, feuerfeste Form setzen.
5. Die Semmelbrösel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf die Tomaten geben. Die Tomaten für etwa 10 Minuten überbacken.
6. Die Kartoffeln abgießen, die Tomaten aus dem Backofen nehmen, Fisch und Gemüse aus der Alufolie packen. Alles zusammen servieren.