

# Frischer Fisch, gebacken

1 Lachsforelle (ca. 1kg)

1/2 Tasse Salzwasser

2-3 Kartoffeln (festkochend)

## mit Gemüsetopf

1 Bund Suppengemüse

Grüne Bohnen oder eine  
Fenchelknolle

4 Kartoffeln (festkochend)

1-2 Zwiebeln

1 EL Sonnenblumen- oder  
Rapsöl

Salzwasser/ Lorbeerblatt

Petersilie/ Dill / Rosmarin



### Zubereitung

Die frische Lachsforelle *behutsam* abspülen, abtupfen und mit Salz einreiben. Backpapier auf ein Ofenblech ausbreiten. 2-3 Kartoffeln werden in die ausgenommene Unterseite der Forelle gesteckt. Die Forelle nun auf das Ofenblech stellen. Das Blech in den Backofen/ mittlere Schiene schieben. Bei 160 Grad Umluft ca. 40 Min. garen. Ofen ausstellen und 5-8 Min. geschlossen lassen.

*Während der Fisch gart:* 1 Bund Suppengemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Fenchelknolle bzw. grüne Bohnen ebenso. Bohnen im Sieb mit kochendem kurz überwellen, dann erst zum Gemüse geben. (*Das entgiftet rohe grüne Bohnen*). Kartoffeln in Scheiben schneiden. Alles in etwas Salzwasser mit dem Lorbeerblatt ca. 25 Min. dünsten. Das Gemüse soll noch bissfest sein. Zum Schluss gehackte Kräuter dazu geben.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und den ausgelösten Fischfond mit einem Löffel vom Backpapier nehmen. Über das Gemüse geben – sollte es nur wenig Fischfond geben, nimmt man natives Sonnen- oder Rapsöl. Den Fisch auf die Seite legen, Stützkartoffeln entfernen und den Fisch filetieren. Das ausgelöste Fischfleisch auf angewärmte Teller geben. Dazu jeweils buntes Gemüse mit Kartoffeln.

Variationen: Chiliflocken im Gemüsetopf bringt Schärfe, gepresster Zitronensaft zum Fischfleisch bringt Frische. Geriebener Meerrettich kann extra angeboten werden. Wenn Pellkartoffeln als Stütze verwendet wurden, eignen sie sich – abgewaschen und abgetrocknet - für Omelett am Folgetag. Restliches Fischfleisch kann eingefroren und später als Ragout oder für Fischsuppe verwendet werden.

Ernährungswert: Hochwertiges Eiweiß liefern Fisch und Kartoffeln. Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe das Gemüse. Fischöl ist reich an Omega Fettsäuren. Das Gericht kann als super-food bezeichnet werden. Frische Kräuter liefern zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe. Zitrone und Meerrettich versorgen uns mit Vitamin C.