

Seeforellenfilet in der Folie mit Wacholder



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 300 kcal

Eiweiss: 40 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 2 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Reis.

Zutaten

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Seeforellenfilets à 200 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Wacholderbeeren
- 4 EL Butter

Zubereitung

1. Backofen auf 190 °C vorheizen. Zitrone in Scheiben schneiden. Zwiebeln längs halbieren und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.
2. Je 1 Fischfilet auf ein grosses Stück Alufolie legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Wacholder, Zitronenscheiben und Butter auf die Fischfilets legen. Folien gut verschliessen. Fischpäckli auf ein Blech legen und ca. 15 Minuten in der Ofenmitte garen.