



Hauptspeise



## Forelle in Folie

- 🕒 15 min Zubereitungszeit
- 🕒 30 min Kochzeit
- 🔥 540 kcal pro Portion
- Leicht
- 🐟 Fisch



### Zutaten

---

#### 2 Portionen

2 Forellen (à ca. 400 g, küchenfertig)

2 Tl Olivenöl

Salz, Pfeffer

6 Salbeiblätter

1 Bio-Zitone

400 g kleine Bio-Kartoffeln

Salz

2 Tomaten

1 Minigurke

1 El Aceto Balsamico

2 Tl Olivenöl

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

---

- 1 Die Forellen unter fließend kaltem Wasser gut innen und außen abspülen und abtrocknen. Außen dünn mit Öl bepinseln (2 Teelöffel), salzen und pfeffern und jede auf ein großes Stück Alufolie legen.
- 2 Den Salbei sowie die Zitrone waschen und gut abtrocknen. In jede Forelle 3 Salbeiblätter geben. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig um beide Fische herum verteilen.
- 3 Die Alufolie locker über den Fischen und an den Enden zusammenfallen und bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) 30 Minuten im Backofen backen.
- 4 Währenddessen die Bio-Kartoffeln in stark gesalzenem Wasser weich kochen, abschütten und mit der Schale servieren.
- 5 Für den Salat Tomaten und Gurke waschen und würfeln, mit Essig und 2 Teelöffeln Öl mischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	385kJ /92kcal	2.261kJ /540kcal
Fett	3g	18g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	6g	34g
davon Zucker	1g	5g
Eiweiß	10g	57g
Salz	0g	0g