



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Forellenfilet mit Frühlingskräutern „en papillote“

ZUTATEN

4 Forellenfilets, entgrätet a 120 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zitronenabrieb

Gewaschen und gezupfte Frühlingskräuter nach Belieben:

Estragon, Kerbel, Fenchelkraut, Petersilie, Dill etc

etwas Olivenöl

Noilly Prat

Backpapier oder Pergament

Küchengarn

ZUBEREITUNG

Das Forellenfilet auf Gräten prüfen und halbieren. Die erste Hälfte beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in die Mitte des Papierbogens setzen.

Die Kräuter nicht zu fein schneiden und großzügig auf die Filetoberseite geben. Die andere Hälfte des Forellenfilets würzen und mit der Hautseite nach oben daraufsetzen. Nochmals mit Kräutern bedecken.

Mit Zitronenabrieb würzen und mit etwas Olivenöl und Noilly Prat beträufeln. Die Bogenenden übereinanderschlagen und an den Enden wie ein Bonbon mit Garn zusammenschnüren.

Mit den anderen Päckchen ebenso verfahren.

Für etwa 10-12 Minuten bei 170 C° im Backofen garen und mit Grünspargel servieren.