



## Forelle in Wein-Gemüse-Sud

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Forellen von jeweils etwa 400 g
- 3 mittelgroße, rote Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g kleine Tomaten
- 200 g geputzte Champignons
- 1 Bund glatte Petersilie
- Saft einer halben Zitrone
- 6 EL süße Sahne
- 4 EL Butter
- Sonnenblumenöl
- 1 Glas Weißwein (halbtrocken)
- Salz und Zucker



Zubereitung:

1. Die ausgenommenen Forellen von Schuppen und Schleim befreien. Kiemen entfernen, unter kaltem Wasser gründlich spülen. Fische etwas trocken tupfen sowie innen und außen mit Zitronensaft säuern. Zehn Minuten stehen lassen, dann salzen.
2. Die gewaschenen Tomaten sowie die gesäuberten Pilze in zirka fünf Millimeter dicke, die Zwiebeln in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Das frische Grün der geputzten Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden, die unteren Teile längs halbieren. Blätter der gespülten Petersilie von den Stengeln zupfen und nur etwas zerkleinern.
3. Jeweils die Hälfte der Petersilienblätter und der Zwiebelröllchen mit einigen Butterflocken in die Bauchhöhle der Fische füllen. Bräter mit Öl ausreiben. Tomaten-, Pilz- und Zwiebelscheiben sowie den Rest der Frühlingszwiebeln in den Bräter geben. Etwas salzen und den Wein zugießen. Forellen auf das Gemüse geben, mit Butterflocken belegen. Bräter mit Alufolie oder Deckel abdecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 200 Grad garen. Fische vorsichtig dem Bräter entnehmen.
4. Die Sahne angießen und nur leicht mit dem Sud verrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Beilagen: Petersilienkartoffeln und ein süß-sauer angemachter Salat.