

## Gegrillte Forelle auf Lauch-Paprika Gemüse



### Zutaten für 1 Portion

- 1 küchenfertige Forelle
- Salz
- Pfeffer, rosa gemahlen
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 Stangen Porree
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rotschalige Apfel
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL italienische Kräuter (z.B. Majoran/Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
- 1/2 Becher Sahne (80 ml)
- 1/2 TL süßer Senf
- 1/2 Bund Schnittlauch

### Zubereitung

Forelle waschen, abtropfen lassen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Zitrone schälen und in Scheiben schneiden. Forelle in eine Auflaufform legen, mit Zitronenscheiben belegen, mit Olivenöl beträufeln und ca. 10 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen 200 Grad/ Stufe 3, Umluft 180 Grad).

Porree und Paprika putzen und waschen, Porree in Ringe und Paprika in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Sesamöl erhitzen, Gemüse und Apfelspalten darin ca. 10 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der italienischen Kräuter abschmecken und warm stellen.

Sahne mit Senf, Salz, Pfeffer sowie den restlichen italienischen Kräutern in einen Topf geben und etwas einkochen lassen, Schnittlauch waschen, in Ringe schneiden und unterziehen. Forellen mit Gemüse und Sauce auf einem Teller oder einer Platte anrichten und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

