

## Gefüllte Lachsforelle

Ein Festtagsessen! Es lässt sich sehr gut vorbereiten und überzeugt die Gäste schon rein optisch.

### 4 Portionen · gelingt leicht

- 2 küchenfertige Lachsforellen  
(à 800 g)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/4 Bund Estragon
- 1 Scheibe Weißbrot
- 80 g mittelalter Gouda, gerieben
- 1 EL Mandeln, gehackt
- 100 g Crème fraîche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 20 g Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Stärke

- Die Fische innen und außen gründlich abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Etwas Estragon beiseite stellen.
- Das Weißbrot entrinden und in feine Würfelchen schneiden. Estragon, Gouda, Brot, Mandeln, 2 Esslöffel Crème fraîche und Senf in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Die Lachsforellen mit der Masse füllen und mit Küchengarnd umwickeln. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
- Eine Fettpfanne mit etwas Butter einfetten und die Forellen hineinlegen. Die restliche Butter auf die nach oben liegenden Seiten der Forellen streichen, den Weißwein angießen und auf unterer Schiene etwa 35 Min. garen. Die Frühlingszwiebeln abspülen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Wenn die Fische gar sind, den Weinsud abgießen, mit Wasser auf 1/8 Liter auffüllen und erwärmen. Die Stärke unter das restliche Crème fraîche rühren und damit die Sauce binden. Die Frühlingszwiebeln und den restlichen Estragon untermengen, salzen und pfeffern. Die Forellen am Tisch enthäuten und jedem eine Forellenfilethälfte servieren. Mit etwas Sauce überziehen.

**Beilage:** Salzkartoffeln und Fenchelgemüse.

### Nährwerte pro Portion:

430 kcal/1800 kJ, 43 g Eiweiß, 22 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 0,5 g Ballaststoffe





## Rosmarin-Zitronen-Huhn aus dem Tontopf

Mit dem Tontopf zu kochen ist vitaminschonend und die Gerichte sind besonders leicht bekömmlich.

### € 4 Portionen · preisgünstig

- 1 Brathähnchen
- 5 Zweige Rosmarin
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Fenchelknollen mit Grün
- 100 g Räucherspeck (am Stück)
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Honig

- Das Hähnchen halbieren und kalt abspülen. Rosmarin abspülen und bis auf einen Zweig in Stücke schneiden. Die Haut vorsichtig vom Fleisch abheben und den Rosmarin unterschieben. Die Haut mehrmals mit einer Fleischgabel einstechen. Eine Zitrone auspressen und das Hähnchen im Saft marinieren. Ab und zu wenden.
- Einen großen Tontopf wässern. Den Fenchel putzen, das Grün hacken und beiseite legen. Die Fenchelknollen längs halbieren und klein schneiden. Die zweite Zitrone heiß abspülen und in Stücke schneiden. Den Speck in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden.
- Fenchel, Zitronen und Speck in den Tontopf geben. Die Hähnchen aus dem Zitronensaft nehmen und rundum salzen und pfeffern. Die Marinade über das Gemüse träufeln und das Fleisch auf den Fenchel legen. Den Tontopf schließen und in den kalten Backofen stellen.
- Das Hähnchen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3–4) 40 Min. garen. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 25 Min. braten. Das Fenchelgrün unter das Gemüse heben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Das Hähnchen mit dem restlichen Rosmarin garniert servieren.

**Beilage:** Reis oder Kartoffeln

### Nährwerte pro Portion:

440 kcal/1850 kJ, 32 g Eiweiß, 33 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



