

Mediterrane Forellen mit Kartoffeln

Für 4 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Zutaten

Fisch

50 g Rohschinken, in Streifchen

1 /2 Bund glattblattrige Petersilie, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, in Scheibchen

80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, fein gehackt,

4 EL Öl, beiseitegestellt

wenig Pfeffer aus der Mühle

4 Forellen (je ca. 250 g)

1 /2 TL Salz

Kartoffeln

800 g festkochende Kartoffeln, in

ca. 2 cm breiten Schnitzen

1 Knoblauchzehe, in Scheibchen

3 /4 TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Fisch: Für die Füllung Schinken und alle Zutaten bis und mit Tomaten mischen. 1 EL des beiseitegestellten Öls begeben, würzen. Forellen innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen, aussen salzen. Fische mit der Masse füllen, zugedeckt kühl stellen. **Kartoffeln:** Kartoffeln mit restlichem Öl und den Knoblauchscheibchen mischen, würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Blech herausnehmen, Kartoffeln auf eine Blechseite schieben. Forellen auf die freie Blechseite legen.

Fertig backen: ca. 20 Min.

Energiewert/Person

ca. 1955 kJ/468 kcal