

Gerhardts Rezept des Monats

Forelle „Asiatisch“ in der Folie

Zubereitung

1. Die Forellen innen und außen mit Salz, Pfeffer und der Sojasauce würzen.
2. Den größten Teil der Kräuter und des Gemüses in die Forelle füllen, den Rest auf die Forellenhaut legen.
3. Alufolie mit Sesamöl einstreichen.
4. Die Forelle auf die Folie legen und einwickeln. Dabei die Enden fest verschließen.
5. Im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten garen lassen.

Dazu passt Reis.

Zutaten für 4 Personen

4 Forellen, küchenfertig
150 g Frühlingszwiebeln,
in Streifen
50 g Ingwerwurzel,
fein gewürfelt
1 Chilischote (klein),
fein gewürfelt
1 Bund Koriandergrün
2 EL Sojasauce, hell
1 EL Sesamöl
Salz, Pfeffer
Alufolie

Gerhardts Weinempfehlung

Durch das Garen in der Folie werden Duft und Geschmack noch intensiviert. Das Gericht ist geprägt von starken Gewürzen wie Ingwer, Chili und Koriander. Die dazu gereichten Weine sollten ebenso geschmacksintensiv sein. Hier eignet sich vorzüglich der Rivaner halbtrocken.

