

WISPERFORELLE

Zutaten

- 1 Bund Lauchzwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 8 kleine Schalotten, fein gehackt
- 1 - 2 Möhren, in feine Würfel geschnitten oder grob gerieben
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben
- 6-8 EL Olivenöl
- 6 EL Berglinsen
- 5 Stängel Koriander, fein gehackt
- 6-7 Stängel Petersilie
- 150 g Kirschtomaten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Granatapfelessenz
- 2-3 TL Curry
- 8 Forellenfilets
- Weißes Backpapier



Zubereitung

Berglinsen in einem Topf bissfest garen und abgießen. Schalotten in 2 EL Olivenöl in der Pfanne anbraten, dann die Möhren dazugeben und 5-7 Minuten weiterbraten. Linsen unterheben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Curry und Granatapfelessenz würzen. Weitere 5-8 Minuten köcheln lassen, evtl. ein wenig Flüssigkeit nachgießen.

Koriander und Lauchzwiebeln unterheben, nach 3-4 Minuten vom Herd runter nehmen. Nun das Gemüse erkalten lassen. Für jede Portion ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. In die Mitte eine Portion Möhren-Linsen-Gemüse geben. Darüber die Forellenfilets legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Knoblauch, Zitronenscheiben, Olivenöl und Petersilie darüber verteilen.

Backpapier falten und fest verschließen, so dass keine Flüssigkeit entweichen kann. Alle Päckchen auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C, je nach Größe des Forellenfilets etwa 18–22 Minuten, garen.