

<b>Forelle gefüllt</b>	
<b>Rezept für</b>	2 Personen
<b>Zeitaufwand</b>	ca. 50 Minuten
<b>Zutaten</b>	<b>Und so wird's gemacht</b>
2 Forellen a 250 g Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft 2 Paprikaschoten 1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 200 gr Saure Sahne Oel für die Pfanne Fett für die Form	<p>Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen ( Umluft trocknet den Fisch zu sehr aus ).</p> <p>Die gesäuberten Forellen innen und außen mit Salz, Pfeffer bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.</p> <p>Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel ebenfalls sehr fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse glasig anschwitzen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>In die gefettete Auflaufform die Forellen legen, und jeweils 3 TL von dem Gemüse in die Forellen füllen. Das restliche Gemüse um die Fische verteilen.</p> <p>Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Min. garen.</p>