Forelle mit Kapernsoße

Für 3 Personen

3	küchenfertige Forellen
25	schwarze Oliven
2	Bio-Zitronen
3	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
3 Scheiben	Weißbrot
4 Zweige	Rosmarin
1 Zweig	Liebstöckel
1 Bund	Giersch (oder Petersilie)
4 TL	Kapern
1 EL	Steinsalz
1 EL	schwarzer Pfeffer

Oliven entkernen und in Scheiben schneiden. Schale von 1 Zitrone abreiben und die restliche Zitrone auspressen, den Saft bei Seite stellen. Weißbrot würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Oliven, Zitronenschale, Knoblauch, Brotwürfel mit 3 EL Olivenöl vermischen.

Die übriggebliebene Zitrone in Scheiben schneiden.

Forellen sorgfältig mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Salz und Pfeffer auf einem Teller mischen und die Fische innen und außen damit würzen, auf ein sauberes Brett legen, mit der Brotwürfelmischung und den Zitronenscheiben füllen.
Die evtl. übriggebliebene Brotmischung in eine Auflaufform geben und die Fische darauflegen. Rosmarinzweige, Liebstöckel und die Hälfte des Giersch über den Fischen verteilen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

© Maria Käser-Aunkofer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Forellen in der mittleren Schiene ca. 25 - 30 Minuten garen. Die Fische sind fertig, wenn die Rückenflosse leicht herausgezogen werden kann.

Während die Fische braten, die Knoblauchzehe schälen und in eine Schüssel drücken. Giersch oder Petersilie fein hacken und mit dem restlichen Olivenöl, den Kapern und dem Saft der ausgepressten Zitrone in die Schüssel geben und mit dem Knoblauch vermischen.

Forellen aus dem Ofen nehmen, servieren und mit dem Olivenöl-/Zitronen-/ Knoblauch/Kaperngemisch beträufeln.

© Maria Käser-Aunkofer