

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Ganzer heimischer Fisch mit Kräutern gefüllt und Junggemüse

**Koch: Martin Eisenkölbl**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 4 ausgenommene Fische im Ganzen à 300 g (z.B. Forelle)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 150 g gemischte Kräuter (z.B. Minze, Kerbel, Petersilie, Dill)
- 60 g Butter
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für das Junggemüse

- ½ Bund Jungkarotten
- 4 Mini-Maiskolben
- 4 Mini-Zucchini
- 4 Mini-Patissons (Mini-Kürbis)
- 4 Mini-Auberginen
- 150 g Erbsenschoten

Quelle: ORF extra

- 150 g Kenia Bohnen
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

**1.** Das Junggemüse waschen, die Karotten schälen und alle Mini-Gemüse-Sorten (Jungkarotten, Mini-Maiskolben, Mini-Zucchini, Mini-Patissons, Mini-Auberginen) sowie die Erbsenschoten und die Kenia Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

**2.** Die ausgenommenen Fische im Ganzen waschen, abtrocknen und sowohl auf der Haut als auch innen mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Zitrone der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden und den Knoblauch mit einem Messer andrücken.

**3.** Anschließend die Fische mit den Zitronenscheiben, den angedrückten Knoblauchzehen sowie der Butter füllen. Kräuter nach Belieben (z.B. Minze, Kerbel, Petersilie, Dill) leicht zusammendrücken und ebenfalls in den Bauch der Fische hineingeben.

**4.** Nun die gefüllten Fische in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl kross anbraten und danach mit der offenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. Die Fische bei etwa 170° C Umluft ungefähr 15 Minuten im Rohr garen. In der Zwischenzeit das klein geschnittene Gemüse im Bratrückstand vom Fisch in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Zum Schluss den Fisch aus dem Rohr nehmen und je im Ganzen auf einen Teller legen. Das angebratene Mini-Gemüse rundherum anrichten, servieren und genießen.