

Marinierte, gebackene Forellen mit Rotwein + Kräutern

Für 4 Personen:
1/2 l trockener Rotwein
1/4 Tasse Olivenöl
1/4 Tasse Wasser
75g gehackte Zwiebeln
1 EL feingehackte Minze
1/2 TL Rosmarin
1/2 TL Thymian
1 kl. zerriebenes Lorbeerblatt
15-20 schwarze Pfefferkörner
1 TL Salz
4 ausgenom. Forellen
3 Eigelb leicht geschlagen.

Forellen kalt abwaschen und mit Krepp abtrocknen.
Aus den Zutaten eine Marinade herstellen und die Forellen 30 min darin legen.
Den Ofen auf 175 °C vorheizen.
Im Oberen Teil des Ofens die Marinade zum Sieden bringen
Dann Alufolie über die Backform

legen. Auf mittlerem Rost 20 min garen. Bis der Fisch fertig ist.

Die Fische mit Schaumlöffel aus der Marinade nehmen und warmhalten
Die Marinade durchsieben und mit dem Eigelb begießen.

Sauce abschmecken und über die Forellen geben. Oder separat dazu.
Beilagen: Salat + Butterkartoffeln

2 (Spanien)