

Trote al forno

43

Typ: Fisch

Quelle: Degner (ital.), S. 75

Bemerkungen: Die Paste wird ziemlich trocken und bröselig. Kapern schmecken zu stark vor (weniger!), Vorsicht mit zuviel Salz, die Fische werden innen auch noch gesalzen. (24 Jun 90).

Zutaten: Zubereitungszeit: 40 Minuten
Pro Portion ca.255 kcal/1071 kJ

4 frischgeschlachtete Forellen,
Salz,
2 Knoblauchzehen,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
einige Blätterfrische Minze,
1 Eßlöffel Kapern,
4 Sardellenfilets,
6 Eßlöffel Semmelbrösel,
6 Eßlöffel Olivenöl,
Salz, Pfeffer

Rezept: Frischgeschlachtete Forellen vorsichtig ausnehmen und waschen. Salzen. Die Knoblauchzehen fein wiegen und mit der Petersilie, der gehackten Minze, den feingewiegten Kapern und Sardellenfilets, Semmelbröseln und 4 Eßlöffeln Öl vermischen. Eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln und die Forellen nebeneinander hineinlegen. Dick mit der Semmelpaste bestreichen, mit etwas Öl beträufeln und in vorgeheiztem Backofen bei mittlerer Hitze (200°) in etwa 20 Minuten gar backen.