

Vital Cuisine

Naturbelassene Gewürze

Naturprodukte Kellenberger GmbH • Platz 230 • CH-9428 Walzenhausen
☎ 071 886 51 00 • 📠 071 886 51 01 • ✉ info@naturprodukte.ch
🌐 www.vital-cuisine.ch

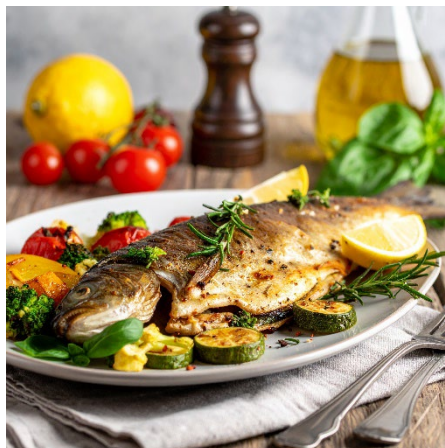
Gebackene Forelle mit Ofengemüse

Zutaten für 2 Personen

2 Stück	frische Forellen à ca. 300-400g	Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Forellen innen und aussen kalt abspülen und vorsichtig trocken tupfen, in eine Garschale oder auf ein Blech legen innen und aussen würzen in Scheiben schneiden die Forellen mit Zitronenscheiben und frischen Kräutern füllen
1 Stück	Fisch & Meer Zitrone	
2 EL	frische Kräuter: Rosmarin, Thymian	
350 g	kleine Kartoffeln	
350 g	Mischgemüse nach Wahl	in mundgerechte Stücke schneiden
2 EL	Olivenöl Spargel & Gemüse	Kartoffeln und Gemüse mit dem Öl vermischen und mit Spargel & Gemüse würzen, neben den Forellen verteilen, restliche Zitronenscheiben darauf verteilen

Backen: ca. 25 Minuten in der Mitte des Ofens. Fische in der hälft der Backzeit vorsichtig wenden

Tipp: Die Backzeit kann je nach Grösse der Forelle variieren



Die verwendeten Vital-Cuisine-Gewürze:

Fisch & Meer
Spargel & Gemüse