



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## Regenbogenforellen mit Grillgemüse

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Fjordkrone Regenbogenforellen (1 Packung)
- 4 Bio-Zitronen
- 8 Zweige Rosmarin
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund weißer Spargel
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 rote Zwiebeln
- 6 Champignons
- 1 Zucchini
- 3 EL Villa Gusto Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung

Die Regenbogenforellen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Zitronen heiß waschen und in Scheiben schneiden. Den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Forellen waschen und trocken tupfen. Auf ein Stück Alufolie legen und mit den Zitronenscheiben füllen. Gut salzen und pfeffern. Je zwei Rosmarin-zweige auf die Forellen legen und mit zwei Scheiben Schinkenspeck umwickeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen. Währenddessen den weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Spargelstangen längs halbieren.

Den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls längs halbieren. Die rote und grüne Paprika waschen, entkernen und achteln. Die Champignons putzen und halbieren. Die roten Zwiebeln schälen und vierteln.

Das Gemüse portionsweise in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl rösten. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Forellen aus dem Ofen nehmen und mit dem Grillgemüse servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Guten Appetit!