# DIE ELF-MINUTEN-REGENBOGENFORELLE

Ein einfach köstlicher Fisch, am besten ganz frisch auf den Tisch.

Zutaten für 4 Personen:
4 Forellen, 2 Baguette-Brote, 1 Zitrone, etwas Olivenöl und Salz.

Entscheidend ist bei diesem Rezept die Frische der Zutaten. Dazu ein hilfreicher Tipp: Ich kaufe nur „schleimige“ Forellen. Hebt die Verkäuferin den Fisch und bilden sich keine Schleimfäden, kaufe ich den Fisch nicht.

Die frischen, schon ausgenommenen Forellen spüle ich unter kaltem Wasser, tupfe sie mit Küchenkrepp trocken, beträufle sie innen mit Zitronensaft und salze sie. Ich lege sie auf das mit Alupapier ausgeschlagenen Kuchenblech. Das Alupapier pinsle ich zuvor mit Olivenöl ein, damit sich der Fisch nach dem Backen besser löst. In jede Bauchöffnung lege ich je zwei Zitronenscheiben. Den Backofen habe ich auf 200 Grad mit Umluft vorgeheizt. Das Blech mit den Forellen schiebe ich in die Mitte des Ofens. Nach 11 bis 12 Minuten – je nach Dicke der Forelle – sollte das Forellenfleisch
an den Gräten noch leicht roh sein. So schmeckt mir der Fisch am besten.
Auf dem Tisch liegen schon zwei knusprige Baguette-Brote. Ich bevorzuge das Baguette-Brot der Bäckerei Leyes an der rue de Mulhouse in St.Louis („baguette tradition“).
Nicht fehlen sollte der Lieblingswein.

*Paolo Bernbach*