

Die Zeltlager Kochkiste



Ganzer Fisch in ALUFOLIE (10 Personen)

Zutaten: 10 Fische (z.B. Forellen), 3 große. Zwiebeln, 10 Knoblauchzehen, frische Kräuter der Saison (z. B. Basilikum, Estragon, Dill), Salz, Pfeffer, 2 Bio Zitronen

Zubereitung: Den ganzen, ausgenommenen Fisch mit kaltem Wasser kurz abspülen, mit Küchenpapier innen, außen abtrocknen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in Ringe schneiden. Forellen innen, außen mit Salz, Pfeffer würzen. Jeden Fisch auf ein Stück Alufolie legen. Zwiebelringe, Knoblauch, Kräuter in die Bauchhöhlen der Fische und rund um die Fische legen. Folien sorgfältig verschließen.

Vorsichtig am Rand der mäßigen Glut garen, oder auf dem Rost. Je nach Größe ca 10. Minuten von jeder Seite, dabei jeweils nach 5 Minuten umdrehen.

Alternativ kann man den Fisch vor dem garen mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln. Oder etwas Zitronenschale abreiben und mit in die Bauhöhle füllen.

Damit der Fisch nicht an der Alufolie klebt, die Folie vorher dünn mit Öl bestreichen, muss aber nicht.

Idee: Frisches Gemüse der Saison (z.B. Möhren, Lauch, Sellerie) ganz, ganz fein schneiden (Stroh) und auf der Alufolie verteilen, darauf den gefüllten Fisch (siehe oben). Vor dem sorgfältigen verschließen noch einige Tropfen Weißwein dazugeben.