

Zitronenforelle

ZUTATEN

2 Portion(en)

- 2** Forellen
- 2** Zitronen
- etwas Olivenöl
- Etwas Petersilie
- 2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
- Schwarzer Pfeffer zum Würzen

Zutaten für Zitronensauce:

- 3** Zitronen
- 100 ml** Hühnerfond
- 2** Lorbeer Blätter
- 2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
- Schwarzer Pfeffer
- 2 EL** Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Forellen unter fließend kaltem Wasser gut waschen.

Schritt 2

Zitrone in Scheiben schneiden. Forellen außen und innen mit Kikkoman Ponzu Zitrone einreiben, die Innenseite pfeffern. Petersilie und Zitronenscheiben in die Bauchhöhle hineingeben.

Schritt 3

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen.

Schritt 4

2 Zitronen schälen, danach auspressen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden.

Schritt 5

Fische scharf anbraten. Nur einmal umdrehen, bis sie leicht gebräunt sind.

Schritt 6

Fische mit Hühnerfond ablöschen. Zitronensaft, -Schale und Scheiben sowie Lorbeerblätter dazugeben. Sauce mit Kikkoman Ponzu Zitrone und Zucker würzen.

Schritt 7

In den Backofen geben und 10 bis 15 Minuten

schmoren (je nach Größe).

Schritt 8

Fisch vor dem Servieren pfeffern.