



Regenbogenforelle aus dem Airfryer

Zutaten:

- Regenbogenforellen (ausgenommen und sauber)
- 1–2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zitrone (in Scheiben)
- 2 Knoblauchzehen (in Scheiben)
- Frische Kräuter wie Petersilie, Thymian oder Rosmarin
- **Optional:** etwas Paprikapulver oder Zitronenpfeffer für zusätzlichen Geschmack



Zubereitung:

- **Vorbereitung der Forelle:** Spüle die Forelle unter kaltem Wasser ab und tupfe sie mit einem Küchentuch trocken. Reibe die Außenseite sowie die Innenseite des Fisches mit Olivenöl ein.
- **Würzen:** Salze und pfeffere den Fisch großzügig innen und außen. Optional kannst du auch etwas Paprikapulver oder Zitronenpfeffer verwenden.
- **Füllen:** Lege einige Zitronenscheiben, Knoblauchscheiben und frische Kräuter in die Bauchhöhle der Forelle.
- **Airfryer vorbereiten:** Heize den Airfryer auf 180°C vor.
- **Garen:** Lege die Forelle in den Airfryer-Korb und gare sie für 10–12 Minuten, je nach Größe des Fisches. Die Forelle sollte außen knusprig und goldbraun sein, während das Fleisch innen zart und saftig bleibt. Wenn der Fisch besonders dick ist, kannst du die Garzeit um ein paar Minuten verlängern.
- **Servieren:** Nach dem Garen die Forelle vorsichtig aus dem Airfryer nehmen und mit weiteren Zitronenscheiben sowie frischen Kräutern servieren.
- Dazu passen Ofengemüse oder ein frischer Salat.

Kontaktdaten:

Beate Sing

☎0151/11 22 71 21

✉beate@saugud-und-lecker.de

🌐 www.saugud-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>