



Forelle mit buntem Gemüse

für 4 Personen

6 Stangen Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. **1 rote Paprika** waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. **1 Chilischote** waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. **2 Möhren** putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. Das Gemüse und den Knoblauch vermengen. **3 Stiele Petersilie** waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. **1 EL Kapern** unter das Gemüse rühren. **Salzen** und **pfeffern**. Alles auf einem Backblech verteilen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

3-4 Forellen waschen und trocken tupfen. Innen und außen salzen und pfeffern. **3-4 Zweige Thymian** waschen, trocken schütteln und in die Forellen legen. Die Fische auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten garen. Nach dem garen, die Forellen etwas mit **Zitrone** beträufeln.