



Fisch in Alufolie

So geht's:

1. Den Fisch innen und außen gut mit Salz und Pfeffer würzen. Den Petersilienzweig in den Bauchraum legen.
2. Einen großen Bogen Alufolie mit Öl bestreichen.
3. Den Fisch auf die Folie legen. Die Folie über dem Fisch zusammenfalten – so dass über dem Bauchraum ein kleiner Hohlraum bleibt (damit der Dampf zirkulieren kann). Die Seiten wie bei einem Schiffchen dicht zusammenfalten.
4. Das Päckchen auf die mittlere Schiene des auf 180 °C vorgeheizten Backofens legen.
5. Je nach Fischgröße 20–30 Minuten garen.
6. Mit frischem Brot servieren.

Für 1 Fisch

Das brauchst du:

-  1 ausgenommene Forelle, Saibling oder Schleie (mit Kopf, ohne Kiemen) – nicht schuppen, die kleinen Schuppen isst man mit!
-  Salz, Pfeffer
-  1 Zweig frische Petersilie
-  1 EL Öl
-  Extrastarke Alufolie