

# IN FOLIE GEGARTE LACHSFORELLE AUF KRÄUTERCRÈME VON JOHANN LAFER

## Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemischte Kräuter  
(Petersilie, Kerbel, Estragon,  
Schnittlauch, Kresse, Pimpinelle,  
Dill, Sauerampfer)
- 120 g Crème fraîche
- 2,5 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf  
Cayennepfeffer  
Saft von 1 Zitrone
- 5 EL Olivenöl  
abger. Schale von Zitrone  
(unbehandelt)
- 2 Lachsforellenfilets, ohne Haut  
und Gräten
- 6 Wachteleier  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die Kräuter von den Stielen zupfen, waschen und trocken schleudern, 2/3 davon zusammen mit der Crème fraîche, Mayonnaise und Senf mit einem Zauberstab fein pürieren. Die Crème mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Ein großes Stück Alufolie mit etwas Olivenöl beträufeln. Salz, Pfeffer und Zitronenschale gleichmäßig darauf streuen und mit einem Lachsforellenfilet belegen. Das zweite Fischfilet direkt auf das erste geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Etwas Olivenöl auf den Fisch träufeln und mit einem zweiten Stück Alufolie bedecken. Die zwei Folienstücke an den Rändern gut miteinander verschließen und den eingepackten Fisch im Ofen ca. 16 Minuten garen.

Die Wachteleier in 4 Minuten wachsw weich kochen, abschrecken und pellen.

Die Lachsforelle auspacken, mit einem Elektromesser in Stücke schneiden und auf der Kräutercreme anrichten. Die restlichen Kräuter mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer mischen und mit den halbierten Wachteleiern dekorativ um den Fisch verteilen.

**Der IKK-Tipp: Sie können die Wachteleier natürlich auch durch Hühnereier ersetzen und die Lachsforelle am Ende mit einem scharfen Küchenmesser in Stücke schneiden.**

