

## Forelle gefüllt „Chambesy“ aus dem Ofen

**Für 2 Personen**

### **Fisch**

2 ganze Forellen  
1 kleiner Zweig Rosmarin  
1 Zitrone, geachtelt  
2 Knoblauchzehen  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas Öl

Die Forellen mit Rosmarin, Zitronen, Knoblauch füllen. Außen mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech stellen und mit etwas Öl beträufeln.  
Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 160°C Heißluft 15 – 18 Minuten garen.

### **Ragout**

1 Rote Zwiebel, in ca. 1 cm Würfel geschnitten  
2 Tomaten, in ca. 1 cm Würfel geschnitten  
1 Zucchini gewürfelt  
2 Ei Kapern  
4-5 Ei Scheiben von schwarzen Oliven  
1 Knoblauchzehe  
4 Stiele Basilikum  
4-6 Stiele Blatt Petersilie, grob geschnitten  
Salz, Pfeffer  
etwas Olivenöl

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen. Tomatenwürfel, Kapern und Olivenscheiben (nach Geschmack) zugeben. Würzen mit Knoblauch, Basilikum und Blatt Petersilie.  
Zu einem leichten Ragout kochen. Beim Anrichten über die Forellen geben.

Dazu passen knusprig gebratene junge Kartoffeln und ein guter frischer Riesling  
Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor