Forelle küchenfertig fangfrisch

Frische Forellen aus deutscher Aquakultur: Vielseitiger Genuss für Ihre Küche

Entdecken Sie mit unseren frischen Forellen aus kontrollierter deutscher Aquakultur eine hochwertige und vielseitige Bereicherung für Ihre kulinarischen Kreationen. Diese erstklassigen Fische überzeugen nicht nur durch ihre Qualität, sondern bieten auch unzählige Möglichkeiten für die Zubereitung in Ihrer eigenen Küche.

1. Qualität aus deutschen Gewässern: Ein Vertrauensbeweis für Ihren Gaumen

Unsere frischen Forellen stammen aus sorgfältig überwachten deutschen Aquakulturanlagen. Die Kontrolle über den Aufzuchtprozess gewährleistet nicht nur die Reinheit des Gewässers, sondern auch die ausgezeichnete Qualität der Forellen. Durch kurze Transportwege bleibt die Frische der Fische erhalten, und Sie können sich auf einen unverfälschten Geschmack freuen.

2. Vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten: Forellen für jede Geschmacksrichtung

Die frischen Forellen aus deutscher Aquakultur eignen sich hervorragend für diverse Zubereitungsmethoden. Ob gegrillt, gebraten, gedünstet oder im Ofen geröstet – die zarten Forellenfilets harmonieren perfekt mit verschiedenen Aromen und Gewürzen. Von mediterranen Kräutern bis zu exotischen Gewürzen - Ihrer kulinarischen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

3. Leichte und gesunde Mahlzeiten: Forellen als ernährungsbewusste Wahl

Forellen sind nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch eine gesunde Proteinquelle. Reich an Omega-3-Fettsäuren unterstützen sie die Gesundheit von Herz und Gehirn. Mit unseren frischen Forellen können Sie schmackhafte, leichte und ernährungsbewusste Gerichte auf den Tisch bringen, die Ihre Familie und Gäste begeistern werden.

4. Kreative Kochexperimente: Forellen für Gourmet-Abenteuer

Die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der frischen Forellen laden zu kreativen Kochexperimenten ein. Von Pasta-Gerichten über Salatkreationen bis hin zu raffinierten Vorspeisen – die Forelle verleiht Ihren Gerichten eine exquisite Note und macht jedes Essen zu einem besonderen Erlebnis.

Bestellen Sie jetzt: Frische deutsche Forellen für Ihre kulinarische Entdeckungsreise

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit den frischen Forellen aus kontrollierter deutscher Aquakultur. Bestellen Sie noch heute und lassen Sie sich von der Qualität und Vielseitigkeit unserer Forellen überzeugen. Erleben Sie kulinarische Höhepunkte in Ihrer eigenen Küche und genießen Sie den unverwechselbaren Geschmack dieser heimischen Delikatesse.

Rezept: Ganze Forelle aus dem Ofen mit Kräutern und Zitrone

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 2

Zutaten:

- 2 **frische küchenfertige Forellen** (je ca. 300–400 g)
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 Bio-**Zitrone**, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Bund frische Kräuter (z. B. **Petersilie, Thymian, Rosmarin oder Dill**)
- ½ TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- 1 TL **Butter**
- 100 ml **Weißwein oder Gemüsebrühe** (optional für noch mehr Aroma)

Zubereitung:

1. Backofen vorbereiten

- Den Backofen auf **200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft)** vorheizen.
- Ein Backblech oder eine feuerfeste Form mit **Olivenöl einfetten**.

2. Forellen vorbereiten

- Die küchenfertigen Forellen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

- Innen und außen mit **Salz und Pfeffer** würzen.
- Jede Forelle mit **je 2–3 Zitronenscheiben, Knoblauchscheiben und frischen Kräutern** füllen.
- Eine kleine Menge **Butter oder Olivenöl** auf die Haut reiben, damit sie im Ofen schön knusprig wird.

3. Forellen garen

- Die Forellen in die Form legen und mit **Weißwein oder Gemüsebrühe** leicht übergießen (optional für extra Saftigkeit).
- Für ca. **20–25 Minuten auf mittlerer Schiene backen**, bis die Haut goldbraun und leicht knusprig ist.
- Die Forelle ist fertig, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt.

4. Servieren

- Die Forellen vorsichtig auf Teller legen und mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.
- Als Beilage passen **Salzkartoffeln, Ofengemüse oder ein frischer Blattsalat**.

Variationen:

Forelle vom Grill:

- Die Forellen in eine Fischgrillzange legen und direkt auf dem Grill für ca. **10–12 Minuten** bei mittlerer Hitze grillen.

Forelle in der Pfanne:

- Die Forellen in einer großen Pfanne mit **Butter und Knoblauch** für **5–7 Minuten pro Seite** goldbraun braten.

Aromatische Ergänzungen:

- Statt Zitrone kann die Forelle mit **Orangenscheiben** gefüllt werden.
- Eine Marinade aus **Honig, Senf und Kräutern** gibt eine süß-würzige Note.

Tipp:

Die **Forelle sollte nicht zu lange gegart werden**, da sie sonst trocken wird. Lieber zwischendurch mit einer Gabel testen, ob das Fleisch **butterweich und glasig** ist.

Guten Appetit!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	515 kj
Brennwert in kcal	125 kcal
Fett	2,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,21 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	23,89 g
Salz	0,05 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel