

...die Kochsendung im OK Weinstraße

## Rezept zu Sendung #125

mit Evi Weis

### Mariniertes Wurzelgemüse mit Forelle aus dem Backofen

#### Zutaten:

Wurzelgemüse der Saison (z.B. Sellerie, Karotte, rote Bete, Süßkartoffel, Zwiebeln, ...)

Frische	Pilze
2	Forellen
5-6	Knoblauchzehen
5 EL	Tomatenmark
4 EL	Honig
	frischer Thymian
	Salz & Pfeffer
	Gemüsebrühe
	Sojasoße
1	Zitrone
1	Orange
etwas	Olivenöl



#### Zubereitung:

Zuerst das Wurzelgemüse putzen und in grobe, ähnlich große Stücke schneiden. Alles in ein Auflaufform geben und großzügig mit Olivenöl übergießen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe würzen.

Knoblauch fein hacken und dazugeben. Ebenso Tomatenmark, Sojasoße, Honig und Saft der Orange darüber verteilen und alles gut marinieren. Auf Wunsch etwas Chili zugeben, Thymian-Zweige auf das Gemüse legen und alles im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten im Backofen garen.

Forelle waschen, trocken tupfen und mit Salz & Pfeffer würzen. Dann Knoblauch und Zitrone in die Forelle geben.

Das Gemüse nochmal wenden, den Fisch daraufsetzen und alles nochmal für ca. 20 Min. in den Backofen geben.



Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Evi