**[Thymian-Forellen à la Jamie Oliver](http://www.magischer-kessel.de/2012/03/speedcooking-thymian-forellen-a-la-jamie-oliver/" \o "Speedcooking: Thymian-Forellen à la Jamie Oliver)**

[](http://www.magischer-kessel.de/2012/03/speedcooking-thymian-forellen-a-la-jamie-oliver/gebackene-zitrone-bs/)[](http://www.magischer-kessel.de/2012/03/speedcooking-thymian-forellen-a-la-jamie-oliver/thymian-forelle-bs/)

**Rezept für im Ofen gegrillte Thymian-Forellen**

4 Forellen  
2 Bio-Zitronen  
3 EL Olivenöl  
3 TL getrockneter Thymian (oder 2 Handvoll frischer Thymian)  
1TL Meersalz  
Lorbeerblätter  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitung**

* Gewürze (bei frischem Thymian die abgestreiften und gewaschenen Blätter) und Öl im Mörser zu einer Paste stampfen.
* Die aufgetauten/frischen Forellen waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Innen und außen die Kräuterpaste leicht einmassieren und die Fische auf ein nacktes Backblech legen.
* Mit den Händen ein wenig das Öl auch auf dem Blech verteilen. Die Zitronen vierteln, vier dünne Scheiben abschneiden und jeder Forelle eine halbierte Zitronenscheibe in den Bauch legen.
* Das Fruchtfleisch mit einem Messer mehrfach einschneiden, pro Zitronenviertel ein Lorberblatt hineindrücken und flach auf das leicht geölte Blech setzen.
* Im auf die höchste Stufe vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene für 10 -15 Minuten grillen, bis sich die Rückenflosse leicht herauslösen lässt und die Zitronen eine marmeladige Konsistenz haben.