



Rezept: Grillforelle

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Forellen á 270g
- 4 Saiblinge á 250g oder 2 Lachsforellen á 700 g aus der Fischzucht Teufelsmühle
- 3 EL Zitronensaft
- etwas Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund gemischte Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Zitronenthymian, Dille oder Zitronenmelisse
- 4 EL Öl (Olivenöl, Erdnussöl)
- Zitronen zum Garnieren
- 4 EL Mehl und 1 TL Paprikapulver zum Wenden

Vorbereitung:

Die Forellen innen und außen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen; mit Zitronensaft beträufeln und ausgiebig mit Salz und Pfeffer würzen; die Kräuter waschen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und die Blätter mit den Stielen grob zerkleinern.

Zubereitung:

Die Kräuter gleichmäßig in die Bauchöffnung der Forellen füllen (nach Geschmack und Belieben kann zusätzlich auch grob gehackter Zwiebel mit etwas Knoblauch verwendet werden). Wegen des zarten Fleisches ist es ratsam, die Forellen nicht direkt am offenen Feuer, sondern auf leicht geölten Alutassen, in geölter Alufolie zu grillen - oder mit Hilfe einer Fischzange, wobei die Fische vorher gut mit Öl eingepinselt werden müssen; die Grillzeit dauert bei einmaligem Wenden ca. 15 Minuten; die Forellen sind gar, wenn die Augen weiß geworden sind, und die Rückenflossen sich ohne Widerstand herausziehen lassen; als Beilage passen Folienkartoffeln. Tipp Um die Haut knuspriger zu machen kann man die Forellen vor dem Grillen in einer Mischung von Mehl und Paprika wenden.