



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Forellen mit Grilltomaten-Dip

Grillen für kleine und große Fischfans! Begleitet von einem Dip mit köstlichen 7-Kräutern, verfeinert mit einer aromatischen Tomaten-Zwiebelmischung, die auf dem Grill zubereitet wird! Schmeckt lauwarm am besten!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für die Marinade Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb und -saft mit 2 EL Öl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Forellen von innen und außen waschen, trocken tupfen und von innen und außen mit der Marinade bestreichen.

Schritt 2

Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Tomaten waschen, Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden, mit Tomaten, Thymian und übrigem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmischung in einer Grillschale auf dem geschlossenen Grill ca. 10 Minuten zubereiten.

Schritt 3

Forellen in Fischzangen geben und auf dem Grill ca. 10-15 Minuten grillen, dabei zwischendurch wenden. FrühlingsQuark mit der Tomatenmischung verfeinern.

Schritt 4

Forellen mit Grilltomaten-FrühlingsQuark-Dip auf Tellern anrichten und mit Landbrot servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2082/498

Fett (g): 25,9

Kohlenhydrate (g): 23,5



Zutaten

4 Portionen

1 Bio-Limette

4 EL Rapsöl

1 TL Senf

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 küchenfertige Forellen

2 Zweige Thymian

150 g Kirschtomaten

1 kleine Zwiebel

400 g MILRAM FrühlingsQuark 7-Kräuter

4 Scheiben Landbrot

Eiweiß (g): 42,7