



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Gegrillte Forellen mit Tomaten-Dip

Grillen für kleine und große Fischfans! Die gegrillte Forelle wird begleitet von einem Dip mit köstlichen 7-Kräutern und 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. Für den gegrillten Tomatendip die 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

Gegrillte marinierte Forellen mit Grilltomaten-Frühlingsquark-Dip auf Tellern anrichten und mit Landbrot servieren.

Nährwerte



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

370 g MILRAM FrühlingsQuark 7-Kräuter

4 Scheiben Landbrot

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2082/498

Fett (g): 25,9

Kohlenhydrate (g): 23,5

Eiweiß (g): 42,7