

Grillrezepte

Gegrillte Forellen Mariniert

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Forelle, Grill, Mariniert

4 mittelgr. Forellen		fein gewiegt
	Salz + Pfeffer	6 Essl. Öl Nach Belieben
4 Essl.	Zitronensaft	1 Knoblauchzehe
4 Essl.	Grüner Dill oder Petersilie	

Nach diesem Rezept kann man alle Portionsfische grillen.

Die Fische müssen üppig mit Öl bestrichen werden, damit sie nicht anhängen. Spezielle Fischförmige Wenderoste, in die man jeden einzelnen Fisch hineinpasst, erleichtern das Grillen vor allem am Holzkohlengrill oder Gasgrill.

Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Kräuter, Öl und nach Belieben Knoblauch verquirlen. Die Forellen etwa eine halbe Stunde marinieren. Größere Fische schneidet man an den Seiten mehrfach ein; sie werden würziger und auch gleichmäßiger gar.

Die Fische auf den vorgeheizten, geölten Rost legen, bei nicht zu starker Hitze auf jeder Seite etwa 10 Minuten grillen. Mehrmals mit Marinade bestreichen.

Die Garzeit ist abhängig von der Größe der Fische, der Heizleistung des Grills und dem Abstand zur Glut oder Heizquelle. Durch einen Einstich hinter den Kiemen oder der Rückenflosse kann man die Garprobe machen.

Beilagen: Brot, Kräuterbutter oder Knoblauchmayonnaise, Salat.