

Grillrezepte

Gegrillte Forellen mit Kressesosse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Soße, Gewürze, Kalorienarm,

4 Küchenfertige Forellen
2 Unbehandelte Zitronen
Salz und Pfeffer

3 Essl. Öl
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie

KRESSESOSSE

250 ml Gemüsefond;
- ersatzweise Brühe
1 Essl. Speisestärke
4 Essl. Weisswein; ersatzweise
- Zitronensaft
1 Eigelb

50 g Butter
Cayennepfeffer
Zucker
100 g Schlagsahne
3 Kästchen Gartenkresse

Die Forellen abspülen und innen und außen trockentupfen. Eine Zitrone auspressen, den Saft mit einem halben Teelöffel Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer verrühren. Das Öl unterrühren. Die Forellen mit der Marinade Außen und innen einreiben. Die Knoblauchzehen abziehen und in Stifte schneiden. Die andere Zitrone der Länge nach halbieren, die Hälften jeweils in vier Teile schneiden. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und mit den Knoblauchstiften und je einem Stück Zitrone in die Bauchhöhlen der Fische füllen marinieren lassen, bis die Kressesosse fertig ist.

Für die Kressesosse: Den Fond und die Stärke verrühren und unter Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Weißwein und das Eigelb einrühren. Die Butter in Flöckchen nach und nach unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Sahne steif schlagen. Die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb abspülen und mit der Sahne unter die Soße heben. Die Soße warm halten, jedoch nicht kochen lassen.

Die Forellen unter dem vorgeheizten Backofengrill etwa 15 Minuten grillen, dabei öfter wenden. Mit den restlichen Zitronenschnitzen und der Soße servieren.

Tipp: Vom Holzkohlegrill oder Gasgrill schmecken die Forellen auch prima! Im Fachhandel gibt es spezielle Grillkörbe für Fische, darin lassen sich die Fische beim Grillen besonders gut wenden und fallen nicht auseinander.

Dazu: Pellkartoffeln oder Fladenbrot. Nährwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 32 g Fett