

# Grillrezepte

## Gegrillte Forellen Mit Tomatensoße

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: BBQ, Fischgerichte, Meeresfrüchte, Fisch, Italienisch,

---

|                                            |                                               |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 4 Forellen<br>-je 350 g<br>Salz<br>Pfeffer | 1 Bd. Petersilie<br>Thymian<br>4 Teel. Butter |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|

### Für Die Sosse:

|                                                                                                                              |                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 Essl. Pflanzenöl<br>40 g Zwiebeln<br>-fein gehackt<br>1 Knoblauchzehe<br>-fein gehackt<br>40 g Karotten<br>-fein gewürfelt | 4 Essl. Rotwein<br>-trocken<br>300 g Tomaten<br>1/2 Teel. Salz<br>1/4 Teel. Cayennepfeffer<br>1 Teel. Petersilie<br>-gehackt |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

Ausgenommene Forellen auswaschen, austrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In jede Forelle ein Zweig Petersilie und etwas Thymian geben, die Bauchhöhle jeweils mit einem Teelöffel weicher Butter ausstreichen. Für die Soße das Pflanzenöl in einer Kasserolle erhitzen und die sehr fein gehackte Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Karottenwürfel hell anschwitzen. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz überbrühen und häuten. Dann würfeln. Die abgeschwitzten Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen, die Tomaten zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und der gehackten Petersilie würzen. Die Soße dann 10-15 Minuten köcheln lassen und, sollte sie zu dickflüssig sein, mit etwas Fleisch- oder Hühnerbrühe strecken. Die vorbereiteten Forellen auf dem Grillrost von beiden Seiten garen und mit der Tomatensoße und frischem Weisbrot servieren.

Ein Tipp am Rande: Es gibt wesentlich weniger Schwierigkeiten beim Grillen von Fisch, wenn dieser in speziellen, vorher gut eingefetteten Fischhaltern auf den Grill kommt. Die Forellen zerfallen sonst beim Wenden auf dem Grill sehr leicht.