

Grill-Kräuterforellen



Zutaten für 2 Portion(en)

- 2 Stk. Forellen (alternativ: TK-Forellen)
- 3 EL Arganöl
- 1,5 TL Kräutermischung
- 1 Prise(n) Kräutersalz
- 1 Prise(n) Tellicherry-Pfeffer

Zubereitung von Grill-Kräuterforellen

Zuerst das Arganöl mit den frisch gemahlene[n] Kräutern und dem frischen, fein gemahlene[n] Tellicherry-Pfeffer gut vermischen.

Nun die Forellen gut waschen, es sollte kein Schleim mehr vorhanden sein. Gut trocken tupfen und dann mit der Kräuterölmischung innen und außen gut einpinseln. Etwas Öl-Mischung übrig lassen. Die Fische etwa 1 Stunde marinieren lassen und jetzt nochmals einpinseln.

Den Elektrogrill vorbereiten. Nicht vergessen das Grillgitter einzuölen sonst kleben die Fische fest und die Haut reißt weg beim Wenden.

Jetzt die Fische auf den gut vorgeheizten Grill legen. Damit die Fische nicht zu schnell garen, sollten sie 2 bis 3 mal gewendet werden. Die Garzeit beträgt etwa 10 Minuten. Die Fischhaut sollte leicht braun sein. Etwa 2 Minuten vor Garende mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Vorsicht: Bei zu langem Garen zerfällt der Fisch.

Anmerkung und Kochtipps für Grill-Kräuterforellen

Rezept für den Elektrogrill.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis und ein frischer grüner Salat.

einfache Zubereitung

Zubereitungszeit 20 Minute(n)

Quelle: www.kochrezepte.de