



Hauptspeise



Gegrillte Forelle

mit Meerrettich-Kartoffelsalat

🕒 45 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 1.209 kcal pro Portion

●●● Mittel

🐟 Fisch

👩 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

2 Forellen à 400 g

2 Zweige Petersilie

2 Zweige Dill

1 Stk Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

8 EL Rapsöl

500 g kleine Kartoffeln

2 Stk Schalotten

150 ml Gemüsebrühe

3 EL weißer Balsamicoessig

2 TL Senf

2 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas

40 g eingelegte Senfgurken

1 kleines Bund Radieschen

1 Schale Gartenkresse

Salz

Zubereitung

- 1 Die küchenfertigen Forellen unter kaltem Wasser abwaschen und danach mit Küchenkrepp abtrocknen. Die Kräuterblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die gehackten Kräuter zusammen mit den Knoblauchwürfeln, Abrieb einer ganzen und Saft einer halben Zitrone sowie 5 EL Rapsöl vermengen.
- 2 Die Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade von innen und außen bestreichen. Die Forellen für 45 Minuten marinieren lassen.
- 3 Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, anschließend noch heiß pellen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit den restlichen 3 EL Rapsöl glasig anschwitzen. Die Gemüsebrühe aufkochen und zusammen mit den angeschwitzten Schalottenwürfel, dem weißen Balsamicoessig, dem Senf und dem Meerrettich zu den Kartoffelscheiben geben.

Pfeffer

- 4 Die eingelegten Senfgurken fein würfeln und zusammen mit 2 EL Einlegesud zum Kartoffelsalat geben. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden, zum Kartoffelsalat geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Meerrettich-Kartoffelsalat an einem warmen Ort für 30 Minuten ziehen lassen. Die marinierten Forellen in ein Fischgitter einspannen und auf dem Holzkohlegrill von beiden Seiten knusprig garen.
- 5 Den Meerrettich-Kartoffelsalat mit etwas Gartenkresse garnieren und zu den gegrillten Forellen servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	533kJ /127kcal	5.064kJ /1.209kcal
Fett	8g	72g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	7g
Kohlenhydrate	5g	49g
davon Zucker	1g	7g
Eiweiß	9g	88g
Salz	0g	3g