


 Hauptspeise



Grillforelle in Alufolie

mit Curry-Kokosbutter und Mango-Avocado-Salat

 35 min Zubereitungszeit

 20 min Kochzeit

 909 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Grillforellen in Alufolie

100 g Butter

1 Ingwerknolle

2 El Kokosmilch

Chiliflocken zum Würzen

1 El Currypulver

1 Mango

1 Avocado

1 Paprika, rot

1 Knolle Rote Beete, vakuumiert, vorgegart

1 Bund Koriander

2 El Sesamkerne

2 El Sesamöl

Zubereitung

- 1 Butter auf Zimmertemperatur bringen. Butter mit einem Handrührgerät hell aufschlagen. Von der Ingwerknolle ca. 1 TL fein abreiben. Butter, Ingwer, Kokosmilch, Chiliflocken, Currypulver, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend kaltstellen.
- 2 Mango schälen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Paprika von Strunk und Kerngehäuse befreien, abwaschen. Alles in gleich große Würfel schneiden. Rote Beete ebenfalls in Würfel schneiden. Koriander grob hacken.
- 3 Alles in eine Schüssel geben. Zusammen mit Sesamkernen, Sesamöl, Apfelessig, etwas Limettensaft und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
- 4 Grillforelle auf dem heißen Grill oder im Backofen bei 210°C Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten

1 El Apfelessig

garen.

1 Limette

5 Grillforelle zusammen mit Currybutter und Mango-Avocado-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Salz & Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	732kJ /175kcal	3.805kJ /909kcal
Fett	9g	47g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	31g
Kohlenhydrate	13g	69g
davon Zucker	3g	16g
Eiweiß	9g	47g
Salz	1g	3g