



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillte Forelle mit Kartoffel-Radieschensalat

- 100 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Salatwürze
- 600 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 200 g Rucola
- 4 Forellen, küchenfertig, à ca. 250 g
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL mittelscharfen Senf
- 2 EL Weißweinessig
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 1 Zitrone
- 4 Knoblauchzehen
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Forelle mit Kartoffel-Radieschensalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,9 g Fett 26,5 g Kohlenhydrate 57,5 g Eiweiß 6,3 g Ballaststoffe
576 kcal Brennwert

1 Kartoffeln kochen:

600 g kleine, festkochende Kartoffeln mit 1 TL Kümmel in kochendem Salzwasser garen, bis sie bissfest sind.

Abgießen, auf einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen.

2 Gemüse vorbereiten:

1 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.

200 g Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 Kartoffelsalat anmachen:

Die lauwarmen Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In eine Schüssel geben und mit 100 ml aufgekochter, klarer Brühe aus GEFRO Suppe übergießen.

1 EL Senf, 2 EL Weißweinessig und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zugeben.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken, die Zwiebelstreifen untermischen und den Salat etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Radieschenscheiben, den Rucola und fein gehackte Petersilienblätter untermengen.

4 Forellen vorbereiten:

4 küchenfertige Forellen waschen und trockentupfen.

1 Zitrone und 4 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronen- und Knoblauchscheiben füllen und mit Küchengarn umwickeln oder in Fischgrillzangen legen.

5 Grillen:

Die Forellen auf den heißen Grill legen und 10-12 Minuten knusprig grillen, dabei gelegentlich wenden.

Vom Grill nehmen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

6 Anrichten:

Den Kartoffel-Radieschen-Salat auf Tellern anrichten und die gegrillten Forellen darauf servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft über den frisch gegrillten Forellen unterstreicht das feine Aroma des Fisches perfekt.

Variante: Wer keinen Grill hat, kann die Forellen auch im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten (je nach Größe) grillen - ebenfalls knusprig und aromatisch.

Nicht vergessen: Den Kartoffelsalat vor dem Servieren nochmals abschmecken - durch das Ziehen nimmt er besonders viel Geschmack auf.