



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillte Forelle mit Kartoffel-Radieschensalat

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Gegrillte Forelle mit Kartoffel-Radieschensalat: 600 g kleine, festkochende Kartoffeln mit 1 TL Kümmel in kochendes Salzwasser geben und nicht zu weich garen. Auf ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. 200 g Rucola waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben 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 und mit GEFRO Salatwürze abschmecken. Die Zwiebelstreifen untermischen und den Salat etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Vor dem Servieren die Radieschenscheiben, den Rucola und die gehackte Petersilie untermengen. In der Zwischenzeit 4 küchenfertige Forellen waschen und trockentupfen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. 4 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Zitronen- und den Knoblauchscheiben füllen und mit Küchengarn umwickeln oder in Fischgrillzangen legen.

Auf den Grill legen und etwa 10 - 12 Minuten knusprig grillen. Dabei gelegentlich wenden. Vom Grill nehmen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Den Kartoffel-Radieschen-Salat auf Teller anrichten und mit den gegrillten Forellen servieren.