

Grillrezepte

Gegrillte Forellen Exotisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Exotisch, Forelle, Fisch, Gewürze,

4	mittelgr. Forellen (je 200-250 g), - küchenfertig vorbereitet	1	große Möhre
9	Essl. Limettensaft	10	Knoblauchzehen
1	Teel. Salz	7	Essl. Öl + 2 EL Öl zum Bestreichen
	Schwarzer Pfeffer, frisch - gemahlen	1	Essl. Chilipulver
1/4	Kopf Weißkohl (300 g)	2	Essl. Zucker
		3	Essl. Fischsauce

NACH BELIEBEN: BANANENBLATT

Plaah Samrieh Prung Rot

Scharf!

1. Forellen kalt waschen und trockentupfen. Beide Seiten im Abstand von etwa 2 cm nicht zu tief einkerben. Mit 4 EL Limettensaft und Salz innen und außen würzen, etwas Pfeffer aus der Mühle darüber streuen.

2. Weißkohl und Möhre putzen und waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Am Rand einer großen ovalen Platte (evtl. auf den Bananenblättern) anrichten. Oder für jeden Fische eine eigene Platte nehmen. Knoblauch schälen und kleinhacken.

3. In einem kleinen Topf 5 EL Öl erhitzen, Knoblauch bei mittlerer Hitze in etwa 2 Min. goldgelb braten und mit dem Öl in einer kleinen Schale beiseite stellen. Für die Sauce 2 EL Öl im selben Topf erhitzen, Chilipulver darin kurz anrösten. Topf vom Herd nehmen, Zucker, Fischsauce und 5 EL Limettensaft dazugeben und so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Backofengrill auf 2000 (Gas Stufe 3) vorheizen.

4. Forellen mit 2 EL Öl bepinseln und auf dem Holzkohlengrill oder im Backofengrill in der Mitte etwa 15 Min. garen. Ab und zu mit Öl bepinseln.

5. Fische auf der vorbereiteten Platte anrichten, Knoblauch über die Forellen geben und die lauwarmer Chilisaucen darüber gießen oder separat reichen.