

Gegrillte Forelle



ZUTATEN:

- 4 Forellen à 400 g
- Salz
- Pfeffer
- 2 Möhren
- 1/2 Knollensellerie
- 1/2 Fenchelknolle
- 3 Zwiebeln
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone
- Dill

Die Forellen ausnehmen, säubern, waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Gemüse gut waschen, die Zwiebeln schälen. Möhren raspeln, Knollensellerie stifteln, Fenchel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und grob hacken. Das Gemüse mit dem Raps-Kernöl mischen. Vier große Stücke Aluminiumfolie doppelt nehmen, jeweils 2 EL von dem in Raps-Kernöl eingelegten Gemüse darauf verteilen und die Forellen darauf legen. Das restliche Gemüse auf die Forellen verteilen, etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und die Aluminiumfolie einschlagen. Die Forellen auf dem heißen Rost ca. 12-15 Minuten grillen und mit Zitronenscheiben und Dillzweigen anrichten. Dazu schmeckt Baguette mit Pesto.

Pro Person:

589 kcal (2.464 kJ), 74,9 g Eiweiß, 30,4 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate (0,4 BE)



GENIESSERTIPP: Omega-3-Fettsäuren können Herz- und Kreislauf schützen – sie sind außer in Rapsöl vor allem in Seefisch enthalten. Die tägliche Verwendung von Rapsöl, kombiniert mit regelmäßigem Fischverzehr, ist ein wahrer Turbo für Ihr Wohlbefinden. Teutoburger Raps-Kernöl ist besonders hochwertiges, naturbelassenes Rapsöl aus geschälter Saat – das Herstellungsverfahren wurde von der Teutoburger Ölmühle entwickelt und patentiert.