

Rainer Klutsch Gegrillte Forelle mit Bohnensalat

Freitag, 29. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für den Salat:

350 g	grüne Bohnen
2 Stängel	Bohnenkraut
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
2 EL	Apfelessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Sonnenblumenöl
2 Stängel	Estragon

Für die Forelle:

4	frische Forellen (à ca. 350 g)
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Zitronen
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.
3. Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.
4. Die Forellen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden
6. Forellen von innen und außen mit Salz würzen. Einige Petersilienblätter und Zitronenscheiben jeweils in die Bauchhöhle geben.
7. Den Grill (oder eine Grillpfanne) mäßig vorheizen. Die Forellen mit dem Öl bestreichen, mit Pfeffer würzen und jeweils etwa 10 Minuten pro Seite bei mäßiger Hitze braten.
8. In der Zwischenzeit die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Estragon unter den Salat mischen, den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.
11. Die Forellen mit dem Bohnensalat anrichten. Dazu passen z.B. Bratkartoffeln.

Pro Portion: 570 kcal / 2380 kJ
5 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 30 g Fett