

Mein Tipp... zur Grillsaison

Gegrillte Forelle, nach mediterraner Art für 2 Personen



Zutatenliste:

1	Forelle
5	Romana Tomaten
1	Zitrone
6	Knoblauchzehen
1	ganze Knoblauchknolle
1 Bund	Thymian
1 Bund	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz

Zubereitung:

1. Die Forelle waschen, mit Küchentuch trocknen und in eine Auflaufform legen. Das Olivenöl über den Fisch gießen und verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, die Knoblauchknolle in der Mitte quer halbieren. Den gesamten Knoblauch in der Auflaufform und auf dem Fisch verteilen.
3. Die Tomaten, die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter mit den Tomaten und den Zitronenscheiben auf dem Fisch gleichmäßig verteilen.
4. Auf dem Gasgrill, in der Auflaufform, bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel fertig garen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit dieser mediterranen Köstlichkeit und eine wunderschöne Grillsaison. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater