

Rezept

## Forelle mit Grillsalat

Ein Rezept von Forelle mit Grillsalat, am 14.04.2026

### Zutaten

2	kleine Regenbogenforellen (à ca. 250 g)	½ TL	Fenchelsamen
2 EL	Rapsöl		Salz
	Pfeffer	2	Kartoffeln (ca. 200 g)
2	Chicorée (ca. 300 g)	2	kleine Radicchio (ca. 200 g)
20 g	Haselnusskerne	2 EL	Aceto balsamico
1 TL	Ahornsirup		

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 21 g F, 53 g EW

### Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Die Forellen innen und außen trocken tupfen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Forellen damit außen und innen bepinseln, dann mittig auf ein Backblech legen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Chicorée und Radicchio waschen und vierteln. Die Haselnüsse grob hacken. Kartoffeln, Salatviertel und Nüsse mit übrigem Öl (1 EL), Aceto balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mischen und rund um die Fische auf dem Blech verteilen.
3. Gemüse und Fische im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. grillen, bis sich die Rückenflossen der Forellen ganz leicht herausziehen lassen. Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Forellen und Gemüse auf zwei Tellern anrichten.