

Rezept

Forellen im Bananenblatt

Ein Rezept von Forellen im Bananenblatt, am 14.12.2025

Zutaten

4	Forellen (jede ungefähr 350 g)	1 Stück	Ingwer (1-2 cm)
1 Bund	Frühlingszwiebeln	2	Knoblauchzehen
1 EL	Öl	1 EL	Limettensaft
	Salz		4-6 Limettenblätter
4	Stücke Bananenblatt (jedes so groß, dass man einen Fisch darin einhüllen kann)		Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Forellen unter dem kalten Wasserstrahl innen und außen gründlich waschen und anschließend mit Küchenpapier gut trockentupfen. Den Ingwer schälen und grob hacken. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke Teile abschneiden, die Zwiebeln waschen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen und auch grob hacken.
2. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit Öl und Limettensaft im Mixer pürieren oder im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Die Paste salzen und die Fische innen und außen damit einstreichen. Ungefähr 1 Stunde ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen, den Grill im Ofen anstellen oder den Holzkohlengrill anheizen. Die Limettenblätter waschen und in feinste Streifen schneiden. Die Bananenblattstücke auf der Arbeitsfläche auslegen. Je ein paar Limettenblattstreifen in der Mitte verteilen und etwas Pfeffer draufmahlen. Die Fische darauf legen und auch mit Limettenblattstreifen belegen und mit Pfeffer bemahlen. Fische gut in die Blätter einhüllen. Blätter mit Zahnstochern feststecken, damit die Pakete nicht aufgehen.
4. Die Forellenspäckchen nun entweder auf dem Holzkohlengrill pro Seite ungefähr 10 Minuten oder unter den heißen Grillschlangen im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten grillen. Oder die Päckchen auf dem Rost im Backofen (Mitte) bei 220 Grad ebenfalls 30 Minuten garen.