

Rezept

Gegrillte Forelle mit Petersilien-Couscous

Ein Rezept von Gegrillte Forelle mit Petersilien-Couscous, am 14.12.2025

Zutaten

1	Knoblauchzehe	½ Bund	Petersilie
2	kleine Forellen (à ca. 250 g)		Salz
	Pfeffer	½	Bio-Zitrone
6 Zweige	Thymian	2 EL	Olivenöl
120 g	Couscous		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 470 kcal, 19 g F, 32 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Den Backofengrill einschalten. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein hacken.
2. Forellen innen und außen mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut auf beiden Seiten mehrmals schräg einschneiden. Forellen innen und außen salzen und pfeffern.
3. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln. Thymian und Zitronenscheiben in die Bäuche der Forellen stecken.
4. Die Fische beidseits mit 1 TL Öl bestreichen, auf ein Backblech legen und im Backofen (2. Schiene von oben) ca. 12 Min. grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Inzwischen 150 ml Wasser in einen Topf geben, Knoblauch und ¼ TL Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd ziehen, den Couscous einrühren und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
6. Anschließend das restliche Olivenöl (1 ½ EL) sowie die Petersilie unterrühren, den Couscous mit einer Gabel auflockern und nochmals mit Salz abschmecken. Couscous erneut ca. 2 Min. zugedeckt quellen lassen.
7. Die Forellen zusammen mit dem Couscous auf zwei Tellern anrichten und sofort genießen.