

Rezept

Gegrillter Radicchio mit Mangosauce und Räucherforelle

Ein Rezept von Gegrillter Radicchio mit Mangosauce und Räucherforelle, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|------------------------------|---------------------------|
| ½ reife Mango | 2 EL Crème fraîche |
| 1 EL Zitronensaft | Salz |
| ½ Bund Dill | 2 Radicchio (à ca. 200 g) |
| 2 EL Olivenöl | Pfeffer |
| 2 geräucherte Forellenfilets | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 23 g F, 28 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce das Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden, schälen, grob würfeln und mit der Crème fraîche und dem Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.
2. Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen. Radicchio im Ganzen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Köpfe längs halbieren, dann vierteln und je nach Größe achteln, sodass pro Kopf sechs bis acht Spalten entstehen. Dabei die Strünke nicht entfernen. Mit dem Öl vermengen, sodass die Spalten rundherum mit Öl überzogen sind.
3. Holzkohlegrill anheizen oder eine Grillpfanne stark erhitzen. Radicchio auf dem Grill oder in der Pfanne unter mehrmaligem Wenden 4-5 Min. grillen, bis er außen dunkle Stellen bekommt. Salzen und pfeffern. Radicchio mit den Forellenfilets auf Tellern anrichten, etwas Sauce daraufgeben und mit Dill bestreuen. Die übrige Sauce dazu servieren.