

Rezept

Steckerlfisch aus Forellen

Ein Rezept von Steckerlfisch aus Forellen, am 19.04.2024

Zutaten

- 4 Forellen (à ca. 300 g)
- 1 Bio-Zitrone

Meersalz

Zubehör

- 1 großes Schneidebrett
- 1 großer Teller
- 1 Grill

- 1 Schneidemesser
- Frischhaltefolie
- 4 Stöcke (ca 40 cm lang, dünn und möglichst glatt, z. B. Widenstöcke)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 4 g F, 29 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Forellen ausnehmen, putzen, gründlich kalt abbrausen und trocken tupfen. Falls man die Fische nicht selber geangelt hat, kann man diese Aufgabe auch gerne dem Fischverkäufer überlassen.

2. Die Forellen auf beiden Seiten im Abstand von ca. 2 cm mehrmals mit dem Messer einritzen. Die Fische innen und außen mit Meersalz einreiben, auf einen Teller legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Das Salz ca. 30 Min. einwirken lassen.

3. Den Grill anheizen. Die Forellen der Länge nach auf die Spieße stecken. Die Steckerlfische auf den Rost legen und je nach Größe und Dicke der Fische in 20-30 Min. knusprig braun grillen, dabei immer wieder mal wenden.

4. Die Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden und zu den Steckerlfischen servieren.