Forelle vom Grill mit Spargelsalat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Regenbogenforellen	4 St.
Zitronen	2 St.
Dill, frisch	15 g
Knoblauchzehen	2 St.
grüner Spargel	2 Bund
Salz	
Öl zum Einfetten	1 TL
Joghurt, natur	2 EL
Mayonnaise	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb, Grill

1. Forellen waschen und trocken tupfen. Auf beiden Seiten 3-mal ein-, aber nicht durchschneiden. Zitronem heiß abwaschen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, aus der anderen den Saft auspressen. Dill waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und schälen. Zitronenscheiben, die Hälfte des Dills und den Knoblauch in den Bauch der Forellen verteilen.

2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Stangen mit einem Schäler in feine Streifen schneiden. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Spargelstreifen darin ca. 2 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Grill anheizen. Mit einem Pinsel oder Küchenkrepp Grillrost mit Öl einfetten. Forelle auf beiden Seiten jeweils ca. 8 Min. kross grillen.

4. Inzwischen in einer Schüssel Joghurt mit Mayonnaise anrühren und mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstreifen mit Dressing verrühren. Forelle vom Grill nehmen und zusammen mit Spargelsalat auf einer Platte anrichten. Gegrillte Forelle mit Spargelsalat mit frisch gezupftem Dill servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Fisch auch in einer Grillpfanne zubereiten. Achte nur darauf, dass diese heiß genug ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	317 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g