

Gegrillte Forelle mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen: 4 Forellen a ca. 250 g

Salz

frisch gem. Pfeffer

4 Zweige Petersilie

einige Thymianblättchen

4 TL Butter

Für die Sauce: 3 EL Pflanzenöl

40 g fein geh. Zwiebeln

1 zerdrückte Knoblauchzehe

40 g kleine Karottenwürfel

4 EL trockener Rotwein

300 g Tomaten

1/2 TL Salz

1/4 TL Cayenne- Pfeffer

1 TL geh. Petersilie

Zubereitung: Die ausgenommenen Forellen auswaschen, austrocknen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

In jede Forelle ein Zweig Petersilie und etwas Thymian geben und die Bauchhöhle jeweils mit einem TL weicher Butter austreichen.

Für die Sauce das Pflanzenöl in einer Kasserolle erhitzen und die sehr fein gehackte Zwiebel und die zerdrückte Knoblauchzehe mit den Karottenwürfel hell anschwitzen.

Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und den Stiel entfernen.

Die Tomaten dann würfeln.

Die angeschwitzten Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen, die Tomaten zugeben und mit Salz, Cayenne- Pfeffer und der gehackten Petersilie würzen.

Die Sauce dann etwa 10-15 min. köcheln lassen und sollte sie zu dickflüssig werden,

mit etwas Fleisch- oder Hühnerbrühe strecken.

Die vorbereiteten Forellen auf dem Grillrost von beiden Seiten garen und mit der Tomatensauce und frischem Weißbrot oder Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min.