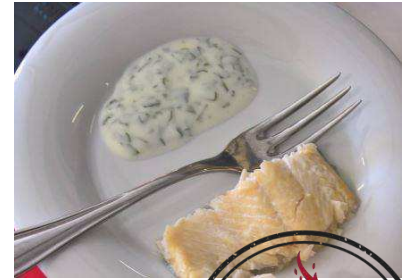


[FORELLE VON DER PLANKE]

Plankengrillen ist speziell für Fisch eine tolle Technik. Neben der schonenden Garung, bekommt ihr auch Raucharomen auf den Fisch.



Zutaten

[für 4 Personen]

- ✦ 800-900g Forellen, filetiert und entgratet
- ✦ Salz und Pfeffer

Zutaten für Yoghurt-Kräuter-Sauce

- ✦ 125g Naturyoghurt
- ✦ Frische Kräuter
- ✦ 1 EL Zitronensaft
- ✦ Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1_ Für die Vorbereitung die Planke für min. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen.
- 2_ Die eingeweichte Planke dann auf den Grill legen (direkte Hitze) und eine Seite fast verkohlen lassen.
- 3_ Die Planke vom Grill nehmen und den mit Salz und Pfeffer gewürzten Fisch auf die angebrannte Seite der Planke legen.
- 4_ Die Planke bei indirekter Hitze auf den Grill legen (ca. 160 °C) und den Fisch so garen. Die freigesetzten ätherischen Öle der Planke geben so ihren Geschmack an die Forelle ab. Die Garzeit beträgt ca. 15 min. Ihr erkennt dies, wenn gestocktes Fischeiweiß an der Oberseite des Filets austritt.
- 5_ Für die Sauce werden die Kräuter fein gehackt und mit Yoghurt und Zitronensaft vermischt, nach Wunsch gewürzt und beim Servieren zum Fisch dazu gegeben.
- 6_ Serviert den Fisch direkt von der Planke.

Rezeptinformationen:

Vorbereitung:

1 Stunde 10 Minuten

Zubereitung:

0 Stunden 15-20 Minuten

Schwierigkeit:

Leicht

Methode:

Planken

