Goldene Bio-Regenbogenforelle vom Grill mit Kräuterquark & Tomaten Chutney

Rezept by BIOSpitzenkoch
Tino Schmidt

Zutaten für ca. 4 Personen

Zubereitung: ca. 45 min

4 Stk	Goldene Bio-Regenbogenforellen
4 Stk	Knoblauchzehen
4 Stk	Rosmarinzweige
8 Stk	Thymianzweige
	Salz, Butter

Für das Tomaten Chutney

300 g	voll reife Tomaten
1 Stk	kleine Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
½ TL	Koriander
1 TL	Senfsamen gelb
60 g	Apfelessig
60 g	brauner Zucker
	Salz

Für den Kräuterquark

500 g	Magerquark
200 g	Schmand
100 g	Saure Sahne
½ Bd.	Schnittlauch
	Salz, frisch gem. Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Stielansätze entfernen und den Rest in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen & würfeln. In einem großen Topf die Senfsamen und den Koriander ohne die Beigabe von Fett kurz anrösten und anschließend alle Zutaten zugeben. Alles bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. ½ -1 h zu einer sämigen Masse einköcheln lassen.

2. Für den Kräuterquark den Quark mit dem Schmand, der Sauren Sahne und einem Schuss Olivenöl glattrühren. Den fein geschnittenen Schnittlauch zugeben und mit Salz, frisch gemahlenen Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.

3. Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser mit einem Messer entschuppen, dadurch kann die knusprige Haut dann später mitgegessen werden. Die Fische für ca. 1 h in eine Salzlake (1 l Wasser mit 100 g Salz) legen.

4. Die Forellen trocken tupfen und mit den Kräutern, Knoblauch und etwas Butter füllen. Anschließend in Fischkörben bei mittlerer Hitze grillen/braten.

Tipp:
Zu diesem Gericht passen am besten gegrillte Pellkartoffeln.

Statement:
Das ist ein tolles leichtes Sommergericht und hier kommen alle Griller voll auf ihre Kosten.