

## Forelle mit Kräutermarinade



### Zubereitungszeit

35 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 570 kcal

Eiweiss: 62 g

Fett: 35 g

Kohlenhydrate: 5 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Salsa verde oder Zitronen-Kräuter-Mayonnaise.

### Zutaten

1	Zwiebel
1 Bund	glattblättrige Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
0.5 Bund	Thymian
50 g	gesalzene Rauchmandeln
1 dl	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	Zitronenpfeffer
0.5	Bio-Zitrone
4	ganze Bio-Forellen à 450 g

### Zubereitung

1. Die Hälfte der Zwiebel fein hacken. Restliche Zwiebel in Streifen schneiden. Einige Kräuterzweige beiseite legen. Restliche Kräuter und Mandeln fein hacken. Beides mit gehackter Zwiebel, Olivenöl und Zitronensaft zu einer Marinade mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zitrone in feine Scheiben schneiden. Forellen mit Marinade rundum bepinseln. Je auf ein grosses Stück Alufolie legen. Restliche Marinade, beiseite gelegte Kräuter, Zitronenscheiben und Zwiebelstreifen in die Bauchhöhlen geben. Alufolie gut verschliessen. Fische bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 10 Minuten grillieren.