



Gegrillte Forelle mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	347 Kalorien	Fett:	19,9 g
Eiweiß:	39 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,1 g
Kohlenhydrate:	1,7 g	ungesättigte Fettsäuren:	14,8 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Den Grillrost oder eine Grillpfanne mit Olivenöl einpinseln und den Grill oder die Pfanne erhitzen. Zwei oder drei Zitronenscheiben in die Bauchhöhle der Forellen legen. Die Hälfte der Zitronenscheiben für die Dekoration aufheben.
2. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Butter dazu geben. Die Walnüsse in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze braten, bis die Walnüsse leicht braun werden und beginnen zu duften. Das dauert nur wenige Minuten. Wenn die Walnüsse fertig sind, den Zitronensaft, die Petersilie und ein wenig Salz und Pfeffer dazu geben und beiseite stellen.
3. Die Forellen von außen mit etwas Olivenöl beträufeln und auf den Grill oder in die Grillpfanne legen. Falls sie einen Grill verwenden können sie die Fische auch in einen Grillkorb legen. Die Forellen von beiden Seiten etwa 4 Minuten grillen, bis sie goldbraun und fest sind. Anschließend die Forellen auf Teller oder auf eine Servierplatte geben. Mit einem Löffel ein wenig der Sauce auf jeden Fisch geben, mit einer Zitronenscheibe garnieren und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 TL Olivenöl
- 2 ganze Forellen (ca. 330 g/ Stück), geschuppt und gereinigt (auf Nachfrage wird die Forelle im Fischgeschäft auch komplett vorbereitet)
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 20 g Butter
- 30 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL glatte Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer