

GENUSSIDEE

Gegrillte Forelle mit Zitrone und Fischgewürz

Ganze Forelle vom Grill, aromatisiert mit Zitrone, Kräutern und GÖNN DIA Fischgewürz.



Vorbereitung: 20 Min. | Zubereitung: 18 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Mittel

Fisch | Grill

Zutaten

- 4 küchenfertige Forellen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL GÖNN DIA Fisch Gewürz
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bund Petersilie oder Dill
- 2 Knoblauchzehen
- Salz nach Bedarf

Nährwerte & Allergene pro Portion

400 kcal

Kalorien

23,3 g

Fett

41,5 g

Eiweiß

4,7 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Fisch; Gewürzmischung laut Etikett prüfen.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Forellen innen und außen kalt abspülen und sorgfältig trocken tupfen.

2

Mit Olivenöl einreiben und innen wie außen mit Fisch Gewürz würzen.

3

Zitronen in Scheiben schneiden. Bauchhöhlen mit Zitrone, Kräutern und leicht angedrücktem Knoblauch füllen.

4

Forellen in Fischkörbe legen oder auf einer gut geölten Grillplatte bei mittlerer Hitze grillen.

5

Einmal vorsichtig wenden und vollständig garen, bis sich das Fleisch leicht von der Gräte löst.

Zubereitung - Fortsetzung**6**

Mit frischer Zitrone und einem grünen Salat servieren.

GÖNN-DIA-Tipp

Ein Fischkorb erleichtert das Wenden und verhindert, dass die Haut am Rost kleben bleibt.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/gegrillte-forelle-mit-zitrone-und-fischgewuerz/>

Stand: 05.09.2026