

Hier und heute



Kräuterforelle vom Holzbrett mit gegrilltem Gemüse

Auch der Holzweg kann ausgezeichnet schmecken. Grillmeister Carsten Goms zeigt, wie man Kräuterforelle auf einem Holzbrett zubereitet. Dazu gibt es raffiniert mit Thymian und Honig verfeinertes Grillgemüse.

Das Rezept

(von von Carsten Goms für zwei Personen)

Zutaten für die Kräuterforelle

- 2 ganze Forellen
- 6 Zweige Rosmarin
- 6 Zweige Thymian
- 1 Zitrone
- Etwas Fleur de Sel (oder anderes Salz)
- zusätzlich: 1 Grill-Holzbrett

Zubereitung

Die Forelle mit kaltem fließendem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann die Zitrone halbieren. Die Kräuter leicht in der Handfläche andrücken und in den Bauch der Forelle stecken. Für die Stabilisierung eine der Zitronenhälften in die Forelle legen. So kann die Forelle aufrecht auf dem Holzbrett stehen. Jetzt die Forelle auf dem Holzbrett in den auf circa 350°C vorgeheizten Grill legen. Bei geschlossenem Deckel und direkter Hitze braten. Sobald das Brett eine starke Rauchentwicklung aufweist, die Forelle mit dem Brett in den indirekten Bereich geben und circa 20 Minuten weiter bei geschlossenem Deckel grillen. Alternativ auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Grad garen.

TIPP: Sobald die Haut der Forelle leicht einfällt und sich gut vom Fleisch lösen lässt und/oder die Rückenflosse sich leicht lösen lässt, ist der Garpunkt erreicht. So bleibt sie im Kern noch glasig und saftig.

Zutaten für das Grillgemüse

- je 1 Gemüsestück nach Wahl (z.B. Karotte, Zucchini, Paprika)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL frischer Thymian, gehackt
- 2 EL Honig
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Das Gemüse waschen und, falls nötig, in mundgerechte Stücke schneiden. Danach in einer großen Schüssel mit Olivenöl vermengen, bis das Gemüse gleichmäßig mit Öl überzogen ist. Nach Gusto Salzen und pfeffern. In einem Grillkorb, einer Auflaufform oder Pfanne mit hitzebeständigem Griff auf den Grill geben und auf mittlerer Hitze circa 15-20 Minuten grillen. Dabei regelmäßig Wenden. Alternativ das vorbereitete Gemüse in einer Auflaufform bei circa 200 Grad im Ofen garen.

Während das Gemüse gart, kann die Glasur vorbereitet werden. Dafür in einer kleinen Schüssel Honig, Thymian und Zitronensaft vermischen. Etwa fünf Minuten bevor das Gemüse fertig ist, die Honig-Thymian-Glasur großzügig auf das Gemüse pinseln. Sobald das Gemüse zart und die Glasur karamellisiert ist, das Gemüse vom Grill oder aus dem Backofen nehmen und nach Belieben noch etwas frischen Thymian darüber geben.

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features the text 'Hier und heute' in white, bold, sans-serif font. The background of the banner is a dark red gradient with several bright red poppies in bloom, some in sharp focus and others blurred.

TIPP: Das gegrillte Gemüse kann als Beilage zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder auch vegetarisch serviert werden.