

## Gefüllte Forellen



### Zutaten für 2 Portionen

- 2 küchenfertige Forellen (à ca. 200 g)

#### Für die Marinade:

- 1 Schalotten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl
- 80 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 1/4 TL Koriander
- 3 EL gehackte, gemischte Kräuter

#### Für die Füllung:

- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte, gemischte Kräuter
- 1 EL Knäckebrot-Brösel
- 1 Prise roter Pfeffer
- 1/2 TL Zucker

### Zubereitung

Fische innen und außen unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Für die Marinade Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren. Forellen ca. eine Stunde darin marinieren, dabei ab und zu wenden.

Für die Füllung Möhren putzen, schälen, grob raspeln, Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebel darin andünsten, Kräuter und Paniermehl zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Forellen mit der Gemüsemischung füllen. Forellen in ein Fisch-Grillgitter legen und unter mehrmaligen Wenden ca. 15 Minuten grillen.

