

# Gegrillte Forellen mit Tomatensauce

## Zutaten:

Für 4 Personen:

- 4 Forellen a 350g
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Zweige Petersilie
- einige frische oder getrocknete Thymianblättchen
- 4 Teelöffel frische Butter
- Für die Sauce:
- 3 Esslöffel Pflanzenöl
- 40 g fein gehackte Zwiebeln
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 40 g kleine Karottenwürfel
- 4 Esslöffel trockener Rotwein
- 300 g Tomaten
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Cayenne-Pfeffer
- 1 Teelöffel gehackte Petersilie



**Email vom 13.10.2008:**

Nachgekocht und fotografiert von Ute Franz

## Zubereitung:

Forellen waschen, abtrocknen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, in jede Forelle ein Zweiglein Petersilie und etwas Thymian geben und die Bauchhöhlen mit je einem Teelöffel frischer, weicher Butter ausstreichen. Für die Sauce:<> Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und die Stiele entfernen. Das Pflanzenöl in einer Kasserolle erhitzen, die sehr fein gehackte Zwiebel, die zerdrückte Knoblauchzehe und die Karottenwürfel hell anschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen, die Tomaten zugeben und mit Salz, Cayenne-Pfeffer und gehackter Petersilie würzen. Die Sauce ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und nötigenfalls mit etwas Fleisch- oder Hühnerbrühe verdünnen. Die Forellen auf dem Grill von beiden Seiten garen und mit der Tomatensauce, frischem Weißbrot oder Kartoffeln servieren.