

## Hauptgang: Gegrillte Forelle mit mediterranem Kartoffelsalat

Einfach, frisch und würzig – nicht nur für Grillpartys ein köstliches Gericht, denn die Forellen gelingen - kross gebraten - auch in der Pfanne.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten:

- 4 Forellen
- 1 Zitrone
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Senf
- 100 ml Öl
- 100 ml Essig
- 500 ml Wasser
- 1 TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 40 Min.
- **Kochzeit:** 30 Min.
- Die ungeschälten Kartoffeln in Wasser mit 3 Esslöffeln Salz, einem Teelöffel Kümmel, 2 Knoblauchzehen und den Stielen der Petersilie gar kochen.
- In der Zwischenzeit Tomaten vierteln und die Zucchini fein würfeln.
- Die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Anschließend die Zucchiniwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren andünsten.
- Mit Wasser ablöschen und Senf sowie Essig hinzufügen. Bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- Nun die Kartoffeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zucchini-Zwiebel-Sud und den Tomaten vermengen. Etwas ziehen lassen und gegebenenfalls nachwürzen.
- Während der Salat zieht, die Forellen vorbereiten. Dazu die Forellen zunächst mit einem scharfen Messer entschuppen. Anschließend die Forellen von innen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Je einen Rosmarinzweig hineinlegen. 5 bis 6 Minuten von jeder Seite grillen oder braten. Zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren.