

## Gegrillte Forelle mit Tomatensauce

- Forellen à 350g
- 4 Zweige Petersilie
- Salz
- einige Thymianblättchen
- 4 TL Butter
- Pfeffer

### Für die Sauce:

- 3 EL feines Pflanzenöl
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 40g feingehackte Zwiebeln
- 40g kleine Karottenwürfel
- 4 EL trockener Rotwein
- 1 TL gehackte Petersilie
- 300g Tomaten
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Cayenne-Pfeffer

Die ausgenommenen Forellen auswaschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In jede Forelle ein Zweiglein Petersilie und etwas Thymian geben und die Bauchhöhle jeweils mit einem TL frischer, weicher Butter ausstreichen.

Für die Sauce das Pflanzenöl in einer Kasserolle erhitzen und die sehr fein gehackte Zwiebel und die zerdrückte Knoblauchzehe mit den Karottenwürfeln anschwitzen.

Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und den Stiel entfernen.

Die Tomaten dann würfeln.

Die angeschwitzten Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen, die Tomaten zugeben und mit Salz, Cayenne-Pfeffer und der gehackten Petersilie würzen.

Die Sauce dann etwa 10-15 Minuten köcheln lassen und, sollte sie zu dickflüssig werden, mit etwas Fleisch- oder Hühnerbrühe verdünnen.

Die vorbereiteten Forellen auf dem Grillrost von beiden Seiten garen und mit Tomatensauce auf Weißbrot oder Kartoffeln servieren.