



GEGRILLTER SAIBLING



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

- 4 küchenfertige Saiblinge (à ca. 350 g) oder Forellen
 - 1 Bio-Zitrone
 - 4 kleine Knoblauchzehen
 - je 4 Stiele Petersilie und Thymian
- 250ml Öl
- Salz, Pfeffer

Tipp

Dazu passt bestens ein frischer Salat mit viel knackigem Gemüse. Wer sich zusätzlich eine kohlenhydratreiche Beilage wünscht, kann Rosmarinkartoffeln dazu reichen.

GEGRILLTER SAIBLING

 ZUBEREITUNG  40 Minuten

 FERTIG IN  40 Minuten

1. **Saiblinge** waschen und trocken tupfen. Von innen und außen kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Zitrone** waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und halbieren. **Kräuter** waschen und trocken schütteln. **Alles in die Bauchhöhlen verteilen.**
2. **Fischzangen** und **Saiblinge** mit **Öl einstreichen**. Saiblinge in den Zangen einklemmen und auf dem **heißen Grill von jeder Seite 5–8 Minuten grillen**. Die Saiblinge sind gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt.



 Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

952 kcal 70,8 g Fett
78,5 g Eiweiß 1,4 g Kohlenhydrate