



SMART GUIDIN'

TROUT-KITCHEN

Drei komplette Rezepte, plus Anleitung fürs räuchern im BBQ-Grill.

KOSTENLOSER REZEPT-GUIDE



Neue Wege. Andere Geschmäcker. 100% Forelle

Die besten Ideen für Speiseforellen

Vom Fang direkt auf den Teller

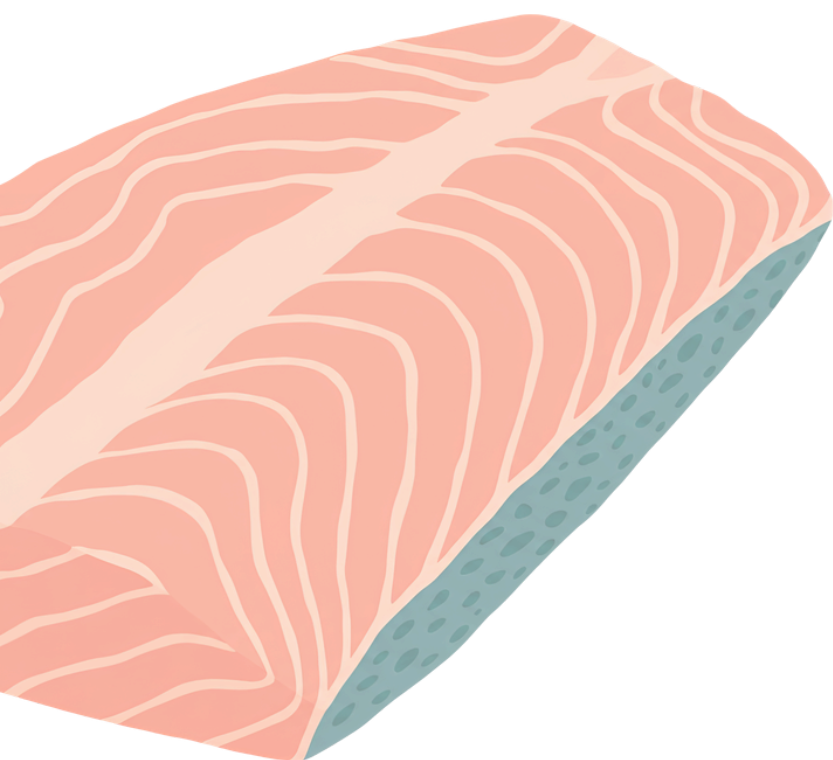
Forelle muss nicht kompliziert sein! In diesem kleinen Rezeptguide findest du drei einfache und leckere Varianten, die sich perfekt für Angler, Outdoor-Fans, Vanlifer und alle eignen, die ihren Fang unkompliziert zubereiten möchten.

Dein Rezept-Plan für Forellengerichte..

- 01** **Rezept 1 / Mamas zarte Ofenforelle (Natur Style)**
- 02** **Rezept 2 / Das Hessen-BBQ (BBQ-Forelle)**
- 03** **Rezept 3 / Die Bratforelle (Camper Style)**
- 04** **Bonusrezept / Marcos schnelle Forelle (Geräuchert)**

Ob klassisch vom Grill, mit einer außergewöhnlichen BBQ-Marinade oder schnell und praktisch unterwegs – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu gibt es als besonderes Bonusrezept eine meiner persönlichen Forellen-Varianten, die ich selbst gerne zubereite.

Also: Angel auswerfen, Forelle fangen und anschließend genießen!



01

Mamas zarte Ofenforelle

Mamas zarte Ofenforelle ist ein unkompliziertes Rezept für alle, die ihre Forelle klassisch und besonders saftig genießen möchten. Mit wenigen Zutaten und schonender Zubereitung entsteht ein wunderbar zarter Fisch mit feinen Kräuter- und Zitronenaromen – ein echtes Wohlfühlgericht, das nach Zuhause schmeckt.

Für 2 Personen | ca. 35 Minuten

Zutaten

- 2 küchenfertige Forellen 750g -1kg
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 Zweige Thymian
- 3-4 Zweige Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 500 g kleine Kartoffeln



Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Forellen abspülen und gut trocken tupfen.
3. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zitrone in Scheiben schneiden. Forellen mit Zitronenscheiben, Knoblauch und Kräutern füllen.
5. Forellen auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln.
6. Kartoffeln halbieren, würzen und rund um die Forellen verteilen.
7. Alles etwa 25-30 Minuten backen, bis die Forelle gar und die Haut schön knusprig ist.

Tipp: Ein Spritzer frische Zitrone direkt vor dem Servieren gibt dem Fisch noch mehr Frische.

02

Das Hessen-BBQ

Dieses Rezept habe ich früher besonders gerne verwendet, wenn ich bei Forelle einmal bewusst einen ganz anderen Geschmack ausprobieren wollte. Die würzige BBQ-Hähnchen-Marinade sorgt für einen extremen Kontrast zum natürlichen Fischgeschmack und macht die Forelle zu einem völlig anderen Geschmackserlebnis. Wer es gerne kräftig, rauchig und etwas süßlich mag, sollte diese Variante unbedingt ausprobieren

Für 2 Forellen | Marinierzeit: 30-60 Minuten | Grillzeit: ca. 15-20min

Zutaten:

2 küchenfertige Forellen 750g-1kg
3 EL BBQ-Sauce
1 EL Honig
1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
½ TL Knoblauchpulver
etwas Salz & Pfeffer
1 TL Zitronensaft



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einer cremigen Marinade verrühren. Die Forellen außen und innen damit großzügig bestreichen und 30-60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Anschließend die Forellen auf dem vorgeheizten BBQ-Grill bei mittlerer, indirekter Hitze grillen. Zwischendurch nochmals mit der Marinade bestreichen und vorsichtig wenden.

Nach etwa 15-20 Minuten ist die Forelle fertig – außen schön würzig und leicht karamellisiert, innen saftig und zart.

Tipp: Die letzten Minuten direkt über der Hitze grillen, damit die BBQ-Marinade schön karamellisiert. Dabei gut aufpassen, da Honig und BBQ-Sauce schnell dunkel werden.

03

Bratforelle (Camper-Style)

Schnell, unkompliziert und richtig lecker!

Diese Camping-Forelle ist perfekt für Angler und Reisende, die nach einem langen Tag draußen ohne großen Aufwand eine leckere Mahlzeit genießen möchten. Mit wenigen Zutaten und nur einer Pfanne zauberst du dir in kurzer Zeit eine saftige, aromatische Forelle – egal ob am Campingplatz, im Van oder direkt am Wasser.

Für 2 Personen | ca. 20 Minuten | 1 Pfanne

Zutaten:

2 küchenfertige Forellen oder 2 Forellenfilets

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

Salz & Pfeffer

etwas Petersilie oder getrocknete Kräuter

optional: 1 kleine Paprika oder eine Handvoll Cherrytomaten

dazu: frisches Brot oder vorgekochte Kartoffeln



Zubereitung:

Die Forellen trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz darin anbraten.

Die Forellen hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 5–7 Minuten pro Seite braten. Kurz vor Ende etwas Zitronensaft darübergerben und die restliche Zitrone in Spalten dazu servieren.

Wer möchte, gibt einfach noch Paprika oder Cherrytomaten mit in die Pfanne – fertig ist eine komplette Mahlzeit.

Vanlife-Tipp: Mit einem Stück frischem Baguette aus dem Camping-Shop wird daraus ein unkompliziertes Abendessen mit praktisch keinem Abwasch

04

Marcos schnelle Forelle (Geräuchert)

Du brauchst keinen teuren Räucherofen und auch keine komplizierte Räucheranlage. Ein BBQ-Grill mit Deckel reicht völlig aus.

Das macht dieses Rezept besonders interessant für Angler: Forelle fangen, vorbereiten und anschließend direkt am Grill genießen – ohne zusätzliches Räucherequipment anschaffen zu müssen.

Räuchern ohne Räucherofen | Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 küchenfertige Forelle 2-4kg
- 500 g Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Räucherchips oder Spähne (Pinie)
- Pinienholz für Glut und Feuer
- BBQ- oder Kugelgrill mit Deckel
- Grillthermometer
- kleine Schale für die Räucherchips



Geräuchert im BBQ-Grill



1. Die Forelle vorbereiten

Zuerst wird die Forelle mit Meersalz mariniert.

Das Meersalz, den Pfeffer und die Lorbeerblätter zerkleinern und miteinander verrühren. Anschließend die Forelle von innen und außen vollständig damit einreiben. Für ca. 3–4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Anschließend die Forelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und sehr gründlich trocken tupfen.

Jetzt öffnet man die Bauchdecke der Forelle, indem man Zahnstocher quer hineinsteckt, um sie offen zu halten. So können später Rauch und Hitze von allen Seiten in das Fleisch eindringen.

Wichtig: Je trockener die Haut vor dem Räuchern ist, desto besser kann sich das typische Raucharoma an der Oberfläche entwickeln.

2. Den BBQ-Grill vorbereiten

Jetzt kommt der entscheidende Trick:

Du brauchst keinen Räucherofen.

Beim Kugel- oder BBQ-Grill wird die Glut nur auf eine Seite des Grills gelegt. Die Forellen kommen auf die gegenüberliegende Seite. Dadurch liegen sie nicht direkt über der Glut und werden indirekt gegart.

Die Temperatur im Grill sollte in den ersten 15 Minuten ungefähr bei 100 °C liegen, damit die Forelle vorgaren kann.

3. Das Raucharoma erzeugen

Eine kleine Handvoll Räucherchips auf die Glut geben oder in eine geeignete Räucherschale legen und diese auf die Glut stellen.

Sobald Rauch entsteht, die Forellen auf die indirekte Seite des Grills legen und den Deckel mit geöffneter Oberlüftung schließen.

4. Geduldig räuchern

Die Forelle wird nun mit abfallender Hitze von etwa 90–60 °C indirekt fertig gegart und geräuchert.

Je nach Größe dauert das ungefähr 90–120 Minuten.

Öffne hin und wieder kurz den Deckel und lege bei Bedarf weitere Räucherchips auf die Glut, um ein intensiveres Raucharoma zu erzeugen.

Die Forelle ist fertig, wenn das Fleisch vollständig gegart ist und sich leicht von der Mittelgärte lösen lässt. Darüber hinaus sollte die Forelle nun eine schöne bronzefarbene Oberfläche haben und intensiv nach Rauch duften.

Anschließend die Forelle etwa eine Stunde abkühlen lassen.

Serviertvorschlag: Frisches Bauernbrot, Kräuterbutter, Zitronenspalten und ein einfacher Gurkensalat passen hervorragend zur warm geräucherten Forelle.



Lust auf ein Abenteuer?

SmartGuiding entwickelt digitale outdoor Erlebnisse und personal Guiding-Angebote für Angler, Reisende und Outdoor aktive Abenteuerer.

smartguiding.de

Hinweis: Die in diesem Guide enthaltenen Rezepte und Zubereitungsempfehlungen wurden nach bestem Wissen erstellt. Für das Gelingen der Rezepte, Abweichungen bei Zutaten oder Zubereitungszeiten sowie für Schäden oder Folgen, die aus der Anwendung der Rezepte entstehen, übernehme ich keine Haftung. Die Zubereitung und Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte achte insbesondere auf eine fachgerechte Lagerung, Verarbeitung und vollständige Durchgarung des Fisches.

LOW BUDGET Angebot!

Hybrid Guiding



12V LIFEPO4 Power



Alle Infos auf unserer Website