



So schmeckt Brandenburg: ein Rezept von Olaf Kosert

Gegrillte Forelle mit Gurken-Kichererbsen-Feta-Salat

Zutaten

2 Salatgurken
2 Dosen Kichererbsen
100 g Couscous
50 g rote Zwiebel
150 g Feta
300 g Joghurt, (3,8%)
200 g Sauerrahm (10%)
50 g Mayonnaise
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Bund Dill

Zubereitung Salat

- 100 g Couscous mit 100 ml kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen, mit einer Gabel vorsichtig auflockern, abkühlen lassen.
- Die Gurken schälen, entkernen, längs halbieren und vierteln, und in mundgerechte Stücke schneiden, in große Schüssel geben.
- Kichererbsen unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zu den Gurken geben.
- Rote Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, untermischen.
- Joghurt, Sauerrahm, Mayonnaise, gepresste Knoblauchzehe und Saft einer Zitrone vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und andere Kräuter hacken, dazugeben.
- Couscous und kleingezupften Feta zum Gemüse geben und alles gut mit der Sauce vermischen. Etwa eine Stunde ziehen lassen.
- Mit frisch gehackten Kräutern garnieren.

Passt am besten zu gebratenem oder gegrilltem Fisch, aber auch zu Fleisch oder als vegetarische Beilage.

Zubereitung Forelle

- Forelle abtrocknen, von außen mit Olivenöl bestreichen.
- Innen und außen mit Salz würzen, mit einem Rosmarinzweig füllen.
- In eine Fisch-Grillzange legen und etwa 15 Minuten auf dem Grill garen. Zwischendurch einmal wenden.
- Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse ohne großen Widerstand herauslösen lässt.

Alternativ: Die Forellen in Alufolie einwickeln. Dann verlängert sich die Garzeit etwas.