



Gegrillter Saibling in Kräuter-Mandelkruste mit pikanten Käferbohnen



40 Min.



mittel



4 Personen



glutenfrei



laktosefrei



zuckerfrei

Schritt 1

Grill auf ca. 200 °C vorheizen. Saiblinge waschen, trockentupfen und etwas salzen. Fische mit Olivenöl bestreichen und auf dem Grill auf einer Grillplatte 10 Minuten indirekt grillen.

Schritt 2

Für den Salat Tomaten halbieren und Schnittlauch fein schneiden. Beides mit Käferbohnen, Chiliflocken, Essig, Öl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Schritt 3

Petersil grob zupfen und mit Mandeln und Eiklar mischen. Fische mit der Mandelmasse belegen und bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten grillen.

Schritt 4

Fische anrichten und zusammen mit den pikanten Käferbohnen servieren.

Zutaten

Für den Fisch

- ♥ 2 Stück Saiblinge
- ♥ 50 ml Olivenöl

Für die Käferbohnen

- ♥ 200 g Cherrytomaten
- ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 500 g Käferbohnen (Dose, abgetropft)
- ♥ 1 Teelöffel Chiliflocken
- ♥ 30 ml Kräuteressig
- ♥ 50 ml Olivenöl

Für die Kruste

- ♥ 1 Bund Petersil
- ♥ 200 g Mandelblättchen
- ♥ 2 Stück Eiklar

Außerdem

- ♥ Salz, Pfeffer



ADEG Kochtipp

Anstatt der Käferbohnen können Sie auch
gegarte weiße Bohnen oder Kichererbsen als
pikante Beilage verwenden!