KIKKOMAN

# Forelle mit zitroniger Ponzu

Gesamtzeit **70 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Marinierdauer **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**7'700 kJ / 1'925 kcal**

Fett: **130 g** Eiweiss: **162 g**
Kohlenhydrate: **21 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **2** | mittelgrosse ganze Forellen |
| **250 ml** | Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **1 Bund** | Frühlingszwiebeln |
| **2** | cm frischer Ingwer |
| **Sauce** | |
| **2** | Zitronen |
| **1 TL** | Honig |
| **0.5** | Knoblauchzehe (optional) |
| | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| | Pfeffer nach Geschmack |
| **250 ml** | Olivenöl |

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

Forelle waschen und ggf. Schuppen entfernen. Ein paarmal quer einschneiden, damit die Marinade in das Fleisch eindringen kann.

**Schritt 2**

Frühlingszwiebeln hacken. Knoblauch mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. Ingwer reiben.

**Schritt 3**

Fisch mit Knoblauch und Ingwer und der Hälfte der gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen. Anschließend vollständig mit Kikkoman Ponzu Zitrone bedecken und zum Marinieren beiseitestellen.

**Schritt 4**

Ganze Knoblauchzehen grillen (ca. 20–30 Minuten), bis sie weich werden. Zitronen halbieren.

**Schritt 5**

Forelle auf einer bei hoher Temperatur vorgeheizten Oberfläche für 10 Minuten auf jeder Seite grillen und von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bestreichen. Zitronen ebenfalls zusammen mit dem Fisch grillen, bis sie goldbraun und weich sind.

**Schritt 6**

Gegrillten Fisch beiseitestellen.

### Schritt 7

Saft der gegrillten Zitronen auspressen. Olivenöl, Honig und den gegrillten Knoblauch hinzufügen. Zutaten in einem Mixer pürieren und anschließend mit Kikkoman Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 8

Forelle mit den restlichen gehackten Frühlingszwiebeln und der Sauce servieren.