

REZEPTE DER WOCHE

Fischspezialitäten vom Grill

Tolle Ideen zum Start in die Grillsaison

Jetzt hat die Grillsaison eröffnet. Haben sie Appetit auf etwas ganz Besonderes? Dann schmeckt Ihnen gegrillter Fisch bestimmt.

Kräuterbarsch

Zutaten (für 4 Portionen): 4 küchenfertige kleine Barsche, 4 EL gehackte Petersilie, 4 EL Schnittlauchröllchen, 4 EL gehackter Dill, 2 EL Thymianblättchen, 4 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, Alufolie.

Zubereitung: Barsche innen mit Zitrone beträufeln. Kräuter und Butter vermengen, salzen, pfeffern, in Barschen verteilen. Barsche jeweils in stabile Alufolie einpacken, fest schließen, grillen. Dazu passt ein Dip aus Quark und Meerrettich.

Forellen im Gemüsebett

Zutaten (für 4 Personen): 4 küchenfertige Forellen, Salz, Pfeffer, 2 Möhren, 1/2 Knolle Sellerie, 1/4 Knolle Fenchel, 1/2 kleine Zucchini, 3 Zwiebeln, 2 EL gehackte Petersilie, 6 EL Öl, Pfeffer, Dill, 1 Zitrone, Alufolie.

Zutaten: Forellen innen und außen salzen, pfeffern. Gemüse schälen. Möhren raspeln, Sellerie stifteln, Fenchel in Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Ge-

müse, Petersilie und Öl mischen. Vier Stücke Aluminiumfolie zurecht schneiden, je 2 EL Gemüse darauf verteilen, Forellen darauf legen. Übriges Gemüse obenauf geben, pfeffern, Folie schließen, 15 min grillen, Folie öffnen, gehackten Dill über Forellen streuen, Fisch in Folie mit Zitronenstücken anrichten.

Sardinen vom Rost

Zutaten (für 4 Portionen): 600 g küchenfertige Sardinen mit Kopf und Schwanzflosse, 1 Tasse grobes Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zitronen.

Zubereitung: Salz zum Drittel in Schüssel mit breitem, flachem Boden streuen. 300 g Sardinen darauf legen, mit Hälfte übrigen Salzes bestreuen. Mit restlichen Sardinen bedecken, Salzrest überstreuen. Abgedeckt 60 min kühlen. Sardinen abspülen, trocken tupfen, mit Öl bestreichen, pfeffern. Sardinen auf geöltem Grillrost platzieren, beidseitig grillen, bis Fisch sich gut zerteilen lässt. Mit Zitrone servieren.

Grillmakrelen

Zutaten (für 4 Personen): 4 küchenfertige Makrelen, 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, je 4 Zweige Rosmarin und Thymian, Öl, Salz, Pfeffer, Aluminiumfolie.

Zubereitung: Makrelen innen und außen mit Zitrone beträufeln, salzen, pfeffern. Knoblauch hacken, mit Kräutern in Fische geben. 4 Stücke Folie fetten, Makrelen einwickeln. Von jeder Seite 8 min grillen.

Fischspieß Provence

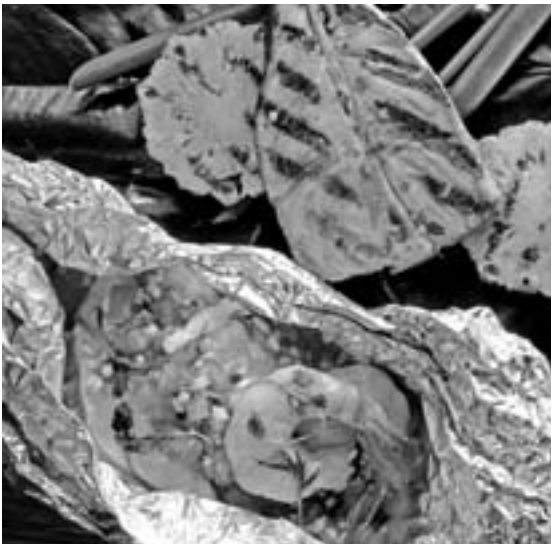
Zutaten (für 2 Portionen): 200 g Fischfilet, 100 g Paprika, 100 g Fenchel, 2 Zwiebeln, 10 EL Olivenöl, 2 EL Limonensaft, Salz, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kräuter der Provence, 2 geölte Spieße, 2 Aluschalen.

Zubereitung: Fisch abspülen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden. Gemüse in entsprechend große Stücke teilen. Fisch und Gemüse auf Spieße stecken. Öl, Limonensaft, Salz, gehackten Knoblauch und Kräuter mischen, Spieße darin 60 min marinieren, ab und zu wenden, abtropfen, in Aluschale grillen.

Asiatische Heilbutt-Koteletts

Zutaten (für 4 Portionen): 800 g Heilbutt-Kotelett, 2 Mangos, 1 EL Curry, 3 EL Öl, 1 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, 1 Limone, 2 TL frisch geriebener Ingwer.

Zubereitung: Heilbutt in Marinade aus Limonensaft und Ingwer 120 min einlegen, kühlen, ab und zu wenden. Öl, Curry, Sojasauce und Sesamöl mischen. Mangos längs halbieren. Öl mix auf Heilbutt und Mangos streichen, Fisch in Grillkorb legen, beidseitig je 4 min grillen. Mangos auf Rost mitbraten.



In Folie bleibt Fisch saftig. Heilbutt schmeckt auch direkt vom Rost.

Foto: picture-allaicne/dpa/Stockfood