

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Christian Vogel



Gegrillter Fisch im Ganzen mit Grillkartoffeln, Kräutersalat und Estragon-Mayonnaise

Köchin: Yulia Haybäck

Zutaten

(4 Personen)

Für die Estragon-Mayonnaise

- 1 ganzes Ei
- 100 ml Sonnenblumenöl
- Abrieb einer Zitrone
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- 2-3 Estragon-Zweige

Für den Fisch

- 2 mittelgroße Forellen (oder Bachsaiblinge oder Goldforellen)
- 2 Bund gemischte Kräuter
- 1 Zitrone
- Salz

Für die Folien-Kartoffeln

- 8 Kartoffeln
- Alufolie
- Backpapier

Für den gemischten Kräutersalat

- 100 g gemischte Kräuter
- Olivenöl

Quelle: ORF extra

- Kräuternessig
- Salz
- Pfeffer

Zum Anrichten:

- 1 großes Holzbrett

Zubereitung

1. Für die Estragon-Mayonnaise zuerst das Ei in einen hohen Mixbecher geben. Die Zitronenschale abreiben und den Estragon von den harten Stängeln befreien. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft und den Abrieb sowie etwas Salz zum Ei geben. Dann mithilfe eines Stabmixers eine Mayonnaise herstellen, dabei nach und nach das Sonnenblumenöl eingießen. Zum Schluss noch den Estragon hineinmischen.

2. Den Fisch waschen und gut abtrocknen. Die Bauchhöhle salzen und sehr großzügig mit Kräutern und Zitronenscheiben füllen. Den Grill für direkte Hitze auf 200° C vorbereiten. Dann den Fisch auf einer Seite mit der Estragon-Mayonnaise bestreichen und mit der bestrichenen Seite nach unten auf den Rost legen. Den Fisch auf jeder Seite 7-8 Minuten grillen, bis sich der Fisch vom Rost löst. Vor dem Wenden die zweite Seite mit Mayonnaise bestreichen.

3. Für die Folien-Kartoffeln die rohen Kartoffeln zuerst in ein Stück Backpapier und danach in die Alufolie einwickeln und bei 200° C bei indirekter Hitze etwa 1,5 Stunden grillen. Danach vom Grill nehmen, auspacken und halbieren.

Tipp: Wenn die Kartoffeln vorgekocht werden, dauert das natürlich nicht so lange.

4. Für den gemischten Kräutersalat die Kräuter waschen, zupfen und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuternessig marinieren.

5. Zum Schluss den Fisch vom Grill nehmen, auf ein großes Holzbrett legen und die halbierten Kartoffeln dazugeben. Den Wildkräutersalat und die Estragon-Mayonnaise auf die Kartoffeln geben und das Gericht auf dem Holzbrett servieren.