



Fisch im Ganzen

Zutaten (4 Personen):

Mit ein paar Tricks ist es eigentlich keine große Herausforderung, einen Fisch im Ganzen zu grillen. Eine der wenigen Herausforderungen ist, dass der Fisch nicht am Rost kleben bleibt. Dazu gibt es einen einfachen Tipp: Der Fisch muss vor dem Auflegen ganz trocken sein – richtig trocken –, und vor dem Wenden sollte man vorsichtig testen, ob sich der Fisch schon vom Rost löst, indem man versucht, ihn vorsichtig über die Schwanzflosse anzuheben. Erst wenn er sich löst, ist es sinnvoll, sich mit einer Palette zu helfen.

Pro Person einen kleinen Wolfsbarsch, eine Forelle, Dorade was einem gerade fangfrisch gefällt. Der Fisch sollte 300-400g haben.

Salz
Zitronen
Zitronen-Kräuter- Knoblauchöl

Klassisches Grillgemüse Mediterran:

1 Zucchini
1 roter Paprika
1 Fenchel
1 Bund Jungzwiebel
etwas Olivenöl
Meersalzflöcken
Pfeffer
Frische Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian)

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Zitronen-Kräuter-Knoblauchöl:

200 ml Olivenöl

1 kleiner Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Zitronenthymian, Rosmarin, Basilikum)

1 Knoblauchzehe

1 Biozitrone

Zubereitung:

Für den Fisch:

Den gut geputzten und geschuppten Fisch sehr gut abtrocknen und danach in trockener Küchenrolle lassen, bis er auf den Grill kommt. Den Grill auf 200°C vorheizen und den Rost gut abbürsten, danach mit einer halbierten Zwiebel mit etwas Öl über den Rost fahren, damit die restlichen Rückstände entfernt werden. Den Fisch auf den Rost legen und pro Seite etwa 5 Minuten direkt grillen.

Für das Grillgemüse:

Grilltemperatur: 200°C direkt Grilledauer: ca. 8-10 Minuten, wenn man es weicher möchte bis zu 15 Minuten

Für das Zitronen-Kräuter-Knoblauchöl:

Die Kräuter von den harten Stielen befreien und grob schneiden. Den Knoblauch schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Alle Zutaten zum Öl geben und mit dem Stabmixer mixen. Zum Fisch servieren.