

Grillieren

Fisch nicht zu heiss grillieren, er kann trocken werden.

Grillierte Saiblinge

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Grillieren: ca. 16 Min.

3 Saiblinge

(je ca. 350 g, küchenfertig)

1 Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

6 Zweiglein **Zitronenmelisse** oder **Dill**
6 Stiele **glattblättrige Petersilie**

2 Esslöffel **Olivenöl**

innen und aussen unter fliessendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Fische einschneiden (Bild 1)

Fische innen und aussen würzen

Fische damit füllen

Fische beidseitig damit bestreichen

Grillieren

Holzkohlegrill: Fische beidseitig je ca. 8 Min. über mittelstarker Glut grillieren. Erst grillieren, wenn der Rost heiss und die Kohle mit einer weissen Ascheschicht überzogen ist.

Geräte-Variante

Gas-/Elektrogrill: Fische beidseitig je ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe (ca. 180 Grad) grillieren.

Servieren: Fisch filetieren (S. 2).

Pro Person: 11 g Fett, 30 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 916 kJ (219 kcal)

Grillieren eignet sich für: ganze kleine Fische.

Grillieren

Eignet sich für:

ganze Fische: Felchen, alle Forellenarten, Goldbrasse, Saibling
Krustentiere

| | |
|--|---------------------------|
| ganze kleine Fische (ca. 350 g) | beidseitig je ca. 7½ Min. |
| Bärenkrebsschwänze, halbiert | beidseitig je ca. 2½ Min. |
| Riesencrevetten-Schwänze (Schmetterling) | beidseitig je ca. 2 Min. |
| Scampi-Schwänze, halbiert | beidseitig je ca. 2 Min. |



1

Ganze Fische beidseitig mit einem Messer 3-mal schräg, ca. 5 mm tief einschneiden, ohne dabei die Gräten zu verletzen. So wird der Fisch gleichmässig gar.



2

Marinade für ca. 1 kg Fisch

2 EL **Weissweinessig**, 8 EL **Olivenöl**, 2 **Knoblauchzehen**, gepresst, 5 EL **Dill**, **Rosmarin**, **Salbei** oder **Thymian**, fein gehackt, und 1 **unbehandelte Zitrone**, wenig abgeriebene Schale,

gut verrühren. Fische mit ½ Marinade zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren. Rest bis zum Bestreichen während des Grillierens zugedeckt kühl stellen.

Fische filetieren



Rohe Fische vom Fischverkäufer filetieren lassen.

Gekochte Fische

Bei einigen Fischen (z. B. Forelle, Goldbrasse) sind die zarten Bäggli eine Delikatesse. Sie liegen etwas unterhalb der Augen. Bäggli auf

beiden Kopfseiten sorgfältig herauslösen.



Mit einem Fischmesser der Seitenlinie entlang bis auf die Gräten einschneiden, ohne diese dabei zu verletzen. Der Rückenlinie entlang einschneiden, mit einer Gabel das Rücken- und das Bauchfilet nach aussen umlegen.



Schwanzflosse entfernen. Das Ende des Rückgrates mit den Fingern fassen und samt dem Kopf entfernen, dabei den Kopf sorgfältig mit dem Fischmesser vom unteren Fischfilet lösen.



Das untere Filet längs halbieren und die übrigen Gräten sorgfältig entfernen. **Tipp:** Nach Belieben die Fischhaut vor dem Servieren entfernen.