

Grillrezepte

Grillfisch Mit Süß-Saurer Rohkost

Anzahl: 1 Portion

Gattung: BBQ, Grillen, Fisch, Fischgerichte, Meeresfrüchte

Für 1 Person			
200 g	Schnitte festfleischigen -Fisch (Lachs, Thun- oder -Schwertfisch)	200 g	Zucchini
		100 g	Heidelbeeren
		1	Apfel
		1	Teel. milder Senf
2	Essl. Zitronensaft	100 g	Joghurt
1	Teel. Öl	1	Essl. Kaltpressöl
	Salz		Salz
1	Messerspitze Currypulver		Pfeffer

Fisch ist eine gesunde Grill-alternative zu gepökeltem Fleisch, das beim Rösten Nitrosamine bildet. Denn er enthält viel fettarmes Eiweiß, Jod und Fluor. Deshalb sollte man auch im Sommer regelmäßig Fischmahlzeiten einplanen.

Die Fische schnitte mit kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen. Zitronensaft mit Öl, etwas Salz und Curry vermischen, den Fisch damit bestreichen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren. Inzwischen die Zucchini und den Apfel waschen, schälen und raspeln. Mit den Heidelbeeren mischen. Senf mit Joghurt, Kaltpressöl, Salz und Pfeffer cremig rühren, unter die Rohkost ziehen. Den Grillrost mit Öl bepinseln, damit der Fisch nicht klebt, und nicht zu dicht am Feuer, aber bei guter Hitze auf jeder Seite 4-6 Minuten (je nach Dicke) grillen. Zur Rohkost auf den Teller geben. Sie können die Fische scheibe auch 5 Minuten im Kontaktgrill oder von jeder Seite 4 Minuten im Elektrogrill garen. Oder aber sie braten die Schnitte in etwas Öl knusprig bei mittlerer Hitze.