

Grillrezepte

Gegrillter Barsch An Mais Pfifferlingen Und Rosmarinöl

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Grillen, Pilze, BBQ, Kalorienarm,

250 ml	Olivenöl, extra vergines	- in 4 Stücke geteilt
1 große	Zweig Rosmarin	Salz
450 g	Pfifferlinge (oder - Herbsttrompeten, Sh - gemischte Waldpilze)	Schwarzer Pfeffer, frisch - gemahlen
3 Essl.	Butter	3 Tasse/n Maiskörner, frisch von etwa - 4 großen Kolben
2 Essl.	Schalotten, fein gewürfelt	- geschnitten
900 g	Blaubarschfilet, mit Haut,	Balsamico

1. Beim Holzkohlegrill die Kohlen anwerfen. Öl und Rosmarin in einer Pfanne sanft erhitzen. Sobald das Öl simmert, ausstellen und auf Zimmertemperatur herunterkühlen lassen. Öl abseihen und beiseite stellen.

2. Pilze putzen, Enden abschneiden, den Rest in mundgerechte Stücke teilen. Waschbecken mit Wasser füllen. Pilze hineingeben und durchmengen, damit der Schmutz abgeschwemmt wird. Wasser wechseln und die Pilze nochmals waschen. Pilze anschließend kurz abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Je nach Pilzart kann das Waschen auch entfallen.

3. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Auf mittlerer Hitze die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weichköcheln, ca. 5-7 min. Gegen Ende die Hitze hochfahren und die Flüssigkeit einreduzieren. Pilze aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen 4. Grillrost möglichst nahe der Hitzequelle/Kohlen einschieben. Die Hautseite des Fischfilets mit Rosmarinöl bepinseln, die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite auf den Rost geben. 4- 6 Minuten grillen - hängt von der Dicke des Filets ab -, dann wenden und auf der Fleischseite 1-3 min fertig grillen.

5. 1/4 Tasse Rosmarinöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Pilze und Mais hineingegeben und 4 min pfannen-rühren-braten, abschmecken. Auf 4 Tellern verteilen, Barschfilets obenauf legen. Einige Tropfen Balsamico darüber sprengeln. Mit dem restlichen Rosmarinöl servieren.