

Grillrezepte

Gegrillte Hechtscheiben Auf Kartoffel Gemüsebett

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse, Kartoffel, Backofen, Grillpfanne,

1 dl	Sonnenblumenöl	4	Hechtscheiben; je ca. 1 1/2cm
1/2 Bund	Kerbel; zerpupft		- dick, je ca. 150 g
1/2 Bund	Dill; zerpupft		Weißer Pfeffer
1/2 Bund	Basilikum; in Streifen	1/2	geh. TL Salz
1	Essl. Thymianblättchen		

KARTOFFELN/GEMÜSE

600 g	Kleine Kartoffeln ;z.B. Baby-Kartoffeln, ungeschält, - evtl. längs halbiert		- Scheiben
125 g	Kichererbsen; aus der Dose, - abgetropft		
200 g	Bohnen	1/4	geh. TL Salz
4	Essl. Kräuteröl vorhin - beiseite gestellt		Pfeffer
1	Kleine Zwiebel; fein gehackt	6	Cherrytomaten; +/- quer
2	Knoblauchzehen in feinen		- halbiert

Vor- und zubereiten: ca. fünfundvierzig Minuten Marinieren: ca. dreißig Minuten

Öl mit Kerbel, Dill, Basilikum und Thymian pürieren. Hechtscheiben damit bestreichen, würzen, ca. dreißig Minuten zugedeckt kühl stellen, restliches Kräuteröl beiseite stellen.

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Grillpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Fisch salzen, beidseitig je ca. vier Minuten grillieren, warm stellen.

Inzwischen Kartoffeln im Salzwasser knapp weich kochen, abtropfen, leicht abkühlen. Bohnen im Salzwasser offen knapp weich kochen, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen.

Kräuteröl in einer großen Bratpfanne warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch begeben, andämpfen. Beiseite gestellte Kartoffeln und Bohnen begeben, kurz rührbraten. Kichererbsen begeben, ca. fünf Minuten weiter rührbraten, würzen. Tomaten daruntermischen, kurz rührbraten.

Servieren: Kartoffel-Gemüsemischung auf Teller verteilen. Hechtscheiben darauf legen, mit dem restlichen Kräuteröl beträufeln.