

# Grillrezepte

## Gegrillte Heringe Mit Marinade

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, BBQ, Gesund, Kalorienarm,

---

12 mittelgr. Heringe	1	Knoblauchzehe
Salz	5 Essl.	Olivenöl
Pfeffer	1	Orange (den Saft davon)
8 Korianderkörner		

---

Heringe ausnehmen, waschen und trocken tupfen.

Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Knoblauch sehr fein hacken und mit Öl und Orangensaft verrühren.

Die Fische darin etwa 30 Minuten marinieren lassen.

Den Grill vorheizen.

Die Heringe auf jeder Seite 4-5 Minuten grillen und sofort servieren.