

Grillrezepte

Grillspezialitäten - Makrelenfilets Tara No Teriyaki

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grillen, BBQ, Soße, Fisch, Japan,

500 g Makrelenfilets,; mit Haut
- Alternativen: Lachs oder
Thonfischfilets, ohne Haut

- in ca. 6 cm große Stücke
- geschnitten

Teriyaiki-Sauce (*)

2 Essl. Dunkle Sojasauce; (**)
2 Essl. Mirin; (***)

1 Essl. Sake
1 Essl. Zucker

Vorbereitungen Die Zutaten zur Sauce in einem Pfännchen vermengen und leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Zubereitung: Die Fischstücke auf Spieße stecken, auf dem heißen Grill auf beiden Seiten leicht anbräunen. Dann durch die Sauce ziehen und solange weitergrillieren, bis die Sauce angetrocknet ist, dann wieder mit der Sauce befeuchten und grillieren (maximal zweimal). Nach jedem Mal die Spiesschen drehen. Nur so bleibt der Fisch nicht an den Grillstäben kleben. Die Fischspießchen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Teriyaki: Auch wenn in vielen Restaurants "Teriyaki" mit Grillspezialität gleichgesetzt wird, so bezeichnet dieses Wort doch nur eine ganz spezielle Art von Sauce, die beim Grillieren (oder auch beim Braten in einer trockenen Pfanne) auf das Gargut aufgetragen wird. Es ist eine Mischung von salzig-malziger Sojasauce, schwer-süßem Mirin und etwas Zucker. Das Bratgut (es kann Fisch, Hühner-, Rind- oder Schweinefleisch sein) wird nach dem ersten Anbraten mehrmals lackiert. So glänzt es, wie der Wortstamm "Teri" dies besagt und wird dabei grilliert wie der Wortteil "Yaki" es beschreibt.

Sojasauce: Die Chinesen erfanden diese Würzsauce vor etwa 3000 Jahren, 400 Jahre bevor sich die Japaner mit dieser Würzflüssigkeit zu beschäftigen begannen. Was diese dann daraus machten, war weniger schwer, süßer und geschmacklich subtiler als das chinesische Vorbild. Im Allgemeinen kann man deshalb Sojasaucen in eine dunkle und eine helle Variante unterteilen.

Mirin: Goldgelb samten fließt Mirin und zeigt damit seinen hohen Zuckergehalt an. Den Zucker, den braucht es, damit die Teriyaki-Sauce das Grillgut zum Glänzen bringen kann. Wie Sake wird Mirin als Reiswein vergoren. Allerdings wird Mirin nie getrunken, sondern weil es so süß ist, stets zum Grillieren und Braten verwendet.