

Rezept des Monats

Mai 2009

Marinierter Bachsaibling vom Grill

für 4 Personen:

4 ganze Bachsaiblinge

3 Frühlingszwiebeln, grob gehackt

je ½ Bund Petersilie und Dill, 2 Lorbeerblätter

½ l trockener, kräftiger Weißwein

100 ml Olivenöl

1 EL Salz, 1-2 TL Zucker, grob gemahlener Pfeffer

etwas neutrales Öl zum Bestreichen

Alufolie

Die Fische waschen und etwas trockentupfen. Die übrigen Zutaten kräftig verrühren und die Fische darin ca. 2-3 Stunden marinieren.

Anschließend die Fische gründlich trocknen. Die Alufolie auf der glänzenden Seite mit neutralem Öl bestreichen, die Saiblinge drauflegen und einwickeln.

Auf den Grillrost legen und von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen. Auf der aufgeklappten Folie servieren.

Dazu passt selbstgemachte Remoulade, ein herzhafter Salat und Baguette.

- Tipp:
- nehmen Sie kräftigen Weißwein, sonst können Sie auch einen Schuss Weißweinessig dazu geben.
 - statt schwarzem Pfeffer können Sie auch 1 EL eingelegten grünen Pfeffer nehmen
 - das Rezept funktioniert auch mit Lachs oder Lachsforellenfilet
- und:
- Sie können die Saiblinge natürlich auch ohne Marinieren grillen!

Kleiner Hinweis: der oberflächliche Schleim auf der Haut der Fische ist (wie bei allen Saiblingsfischen) ein Frischemerkmal, sollte aber vor Verwendung abgewaschen werden.