

Rezept des Monats

August 2008

Gegrillter Steinbeißer (in Alufolie)

Für 4 Personen:

800 gr. Steinbeißerfilet

ca. 100 gr. Butter

4 Schalotten (ungeschält), 4 Knoblauchzehen, 4 Lorbeerblätter,

4 Thymianzweige

Kraut von 2 Fenchelknollen (nach Geschmack)

1 Möhre in feinen Streifen (Julienne)

Salz, Pfeffer, Alufolie

Die Filets auf ca. 100 gr. Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf 4 entsprechend große Stücke Alufolie jeweils ca. 10.15 gr. Butter streichen und je 2 der Filetstücke darauf legen. Darauf jeweils 1 ungeschälte, geviertelte Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 1 Thymianzweig und etwas Fenchelkraut und Möhre legen. Die restliche Butte darüber verteilen.

Nur locker in die Alufolie einschlagen, aber fest verschließen. Achtung: die matte Seite der Alufolie nach außen, die glänzende reflektiert die Hitze stärker!

Nun auf dem vorgeheizten Grill in ca. 8-10 Min. garen. In der Alufolie servieren. Dazu passt eine leichte Remoulade oder helle Sauce, der Fisch schmeckt aber auch einfach so wunderbar. Mit Baguette und Salat serviert ein leichtes Sommergericht.

Tipps:

- schmeckt auch prima mit anderen hellen Fischfilets
- mit etwas Übung kann man Kräuter und Gewürze variieren, Öl statt Butter nehmen etc.