

Fisch gegrillt mit Gemüse



Zutaten für zwei Personen:

1 Wolfsbarsch
frischer Thymian
2 Riesengarnelen
1 unbehandelte Zitrone
Aioli-Sauce (aus dem Glas)
Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kräuter der Provence

Beilagen:

1 Zucchini
1 rote Paprika
8 größere Champignons
4 Kirschtomaten

Besondere Hilfsmittel:

Elektrogrill

1. Wolfsbarsch beim Fischhändler kaufen, Köpfe abschneiden lassen. Gut waschen und trocknen. Salzen und pfeffern. In die Öffnung den gewaschenen, frischen Thymian geben. Mit Olivenöl beträufeln.

2. Auch die Riesengarnelen gut waschen und trocknen. Halbieren, Darm entfernen. Salzen und pfeffern und etwas Kräuter der Provence darauf streuen. Mit Olivenöl beträufeln.

3. Zucchini waschen und schräg in mittlere Scheiben schneiden. Paprika waschen und längs in Streifen schneiden. Pilze schälen und ganz lassen. Kirschtomaten nur waschen.

4. Wolfsbarsch gleichzeitig mit den Riesengarnelen auf den Grill geben. Er braucht auf jeder Seite ca. 14 Minuten. Riesengarnelen zuerst auf der Seite des Panzers grillen. Die Riesengarnelen brauchen ca. 7 Minuten auf jeder Seite - je nach Größe.

5. Auch das Gemüse - mit Ausnahme der Tomaten - kann Olivenöl vertragen. Dazu ein Gemisch aus Salz, Pfeffer und Olivenöl herstellen. Das Gemüse braucht Geduld und Zeit, die Zucchini etwa so lange wie die Riesengarnelen, also insgesamt 14 Minuten.

6. Aioli in Schüsselchen reichen.

Hinweise:

Die angegebene Bratdauer bezieht sich auf einen gut vorgeheizten und kräftigen Elektrogrill.

Bei der Aioli-Sauce kommt es sehr auf die Marke an. Im Idealfall: Selber machen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Meeresfrüchte, französisch

Rezepte und Foto: Walter
Stand 06.01.2023