

Wolfsbarsch auf dem Elektrogrill



Zutaten für drei Personen:

1 Wolfsbarsch pro Person (je nach Größe)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl

frische Thymianzweiglein

Zitronen

Olivenöl

Butter

besondere Hilfsmittel:

Elektrogrill

1. Wolfsbarsch vom Fischhändler vorbereiten lassen. Vor dem Grillen nochmals waschen und mit Küchentüchern trocknen. Auf beiden Seiten 2-3 mal schräg einschneiden. Innen und außen kräftig salzen und pfeffern. In Mehl wälzen und dann überschüssiges Mehl abklopfen. In die Öffnung den gewaschenen Thymian geben. Optional auch noch halbierte Zitronenscheiben.

2. Elektrogrill auf etwa 90 % der Leistung stellen und gut vorheizen. Grillstäbe mit Olivenöl einpinseln. Der Wolfsbarsch braucht

dann auf jeder Seite ca. 15-20 Minuten, je nach Größe (und auch je nach der eingestellten Hitze).

3. Mit Zitronenhälften und geklärter Butter oder mit Aioli-Sauce servieren.

Hinweise:

Wir bevorzugen Elektrogrills, bei denen die Heizstäbe in den Grillstäben eingeschlossen sind, dann kann kein Fett darauf verbrennen, man kann die Grillfläche bei diesen Modellen auch in die Spülmaschine geben.

Gut passt auch noch Rouille, 1:1 mit saurer Sahne vermischt.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fisch, Wolfsbarsch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023