

Wolfsbarsch im Meikong Style

Für 4 Portionen

Temperatur: ca. 180 °C, direktes Grillen
bei geschlossenem Deckel



Zutaten

3 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 Chilischote
2 Stängel Koriander
2 Stängel Zitronengras
2 EL Koriandersaat
1 Messerspitze Kreuzkümmel
50 ml Rapsöl
700–800 g Wolfsbarsch,
geschuppt und ausgenommen
2 walnussgroße Stücke Ingwer
1 Zitrone
.....
großer Edelstahl-Fischkorb

Schritt 1

Den Knoblauch und die Schalotte pellen und fein hacken. Die Chilischote in Ringe schneiden und die Korianderblätter klein zupfen. Einige Korianderblätter und Chiliringe zum Garnieren beiseitelegen. Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit einem Stängel Zitronengras, Koriandersaat, Kreuzkümmel und Rapsöl in den Mörser geben und zu einer Marinade verarbeiten.

Schritt 2

Den Fisch auf jeder Seite fünfmal schräg bis zur Gräte einschneiden. Den Ingwer schälen, in zehn Scheiben schneiden und den Fisch damit spicken.

Schritt 3

Den Fisch rundherum und innen mit der Marinade einpinseln.

Schritt 4

Den Fisch mit einer angeschlagenen Stange Zitronengras fixieren, in einen Fischkorb klemmen und bei geschlossenem Deckel und direkter Hitze (180 °C) von jeder Seite etwa vier Minuten grillen. Den Fisch aus dem Korb nehmen und auf einem Teller mit dem Koriandergrün und den Chiliringen anrichten. Dazu ein paar Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

Buchtipp

Fleisch | Fisch | Gemüse | Dessert |

Grillen mit Christoph Brand

Grillen mit dem kreativen TV-Koch. Brand, bekannt aus der Sendung „Beef – Das TV-Magazin“ präsentiert gewohnt Originelles.

Preis: 19,99 €

ISBN: 978-3863554613



Mehr zum Thema Ernährung mit
weiteren Rezeptideen gibt es auf:
leben.sbk.org