



Kochrezept

Rezept für Gegrillte Fische und Meeresfrüchte



Hauptspeise

Ohne Alkohol

Zutaten

10 EL Olivenöl
2 ½ Zitronen (davon 2 Bio-Ware)
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
600 g Sardinen (oder grüne Heringe; küchenfertig geputzt)
400 g Tunfischfilet
4 rohe Riesengarnelen (in der Schale)
200 g kleine, küchenfertige Tintenfische
750 g rote Paprikaschoten
2-3 EL Essig
Öl zum Bestreichen

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung, 1 Std. Marinieren
Pro Portion ca. 700 kcal, 54 g EW, 51 g F, 5 g KH

Zubereitung

Für die Marinade 6 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und unterrühren. Sardinen und Tunfisch waschen und trockentupfen, Tunfisch in vier gleich große Stücke schneiden. Garnelen und Tintenfische waschen und trockentupfen. Eine flache Schüssel mit etwas Marinade ausstreichen, Fische und Meeresfrüchte hineingeben und mit der übrigen Marinade bepinseln. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Std. marinieren. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, grob würfeln und im Mixer pürieren. Das Paprikapüree in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Min. einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Das übrige Öl und Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Paprikapaste abkühlen lassen. Den Backofen-Grill vorheizen. Den Rost gut einölen. Fische und Meeresfrüchte abtropfen lassen, (die übrige Marinade aufheben!) und auf den Rost legen. 6 - 8 Min. grillen, dabei einmal wenden und mit der Marinade bestreichen. Die Bio-Zitronen in Spalten schneiden, mit den Fischen und Meeresfrüchten anrichten. Die Paprikapaste dazu reichen.