

Grillrezepte

Gegrillte Flunder Mit Banane

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Grillen, Butt, Karibik, Antigua, Exotisch,

4 mittelgr. Flunderfilets		- geschnittenen Rä
2 Teel.	Salz	4 reife Bananen; zerdrückt
2 Teel.	schwarzer Pfeffer	2 Stängel Petersilie; fein
2	Limonen; Saft davon	- gehackt
4 Teel.	Butter	1 rote Chilischote; entkernt
4	Scheib. Bacon oder dünn	- und fein gehackt

Columbus benannte die Insel nach Santa Maria la Antigua de Sevilla. Banane und Speck geben der Flunder (oder Scholle) ihren unnachahmlichen Geschmack.

Die Filets in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limonensaft besprenkeln. Abgedeckt mindestens 30 min kaltstellen. Einen Grill oder Backofen auf 220°C vorheizen. Je ein großes Stück Alufolie mit einem Teelöffel Butter bestreichen und eine Scheibe Bacon oder Speck darauf legen.

Eine halbe zerdrückte Banane darauf streichen, das Filet darauf platzieren und die andere halbe Banane darauf streichen. Petersilie und Chilischote darüber streuen und lose in die Folie einschlagen.

Im Ofen oder auf dem Grill 15 bis 20 min garen, dabei nachschauen, dass die Filets nicht verbrennen. Die letzten 5 min bei geöffneter Folie fertig braten und sofort servieren.