

Grillrezepte

Gegrillter Wolfsbarsch Auf Fenchel

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Backofen, Fenchel, Fisch, Gemüse,

1	Küchenfertiger Wolfsbarsch - a ca. 1.5 kg)	1	Unbehandelte Zitrone Saft - und in Streifen geschnittene Schale
3 mittelgr.	Fenchelknollen		Salz
2	Zwiebeln; in dünne Scheiben		Schwarzer Pfeffer
	Olivenöl		Zitronenschnitze
	Frische Fenchelstiele		

Den Fisch gründlich unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.

Stiele der Fenchelknollen abschneiden, das fedrige Grün fein zerschneiden und für die Füllung bereithalten. Knollen halbieren, den harten Strunk keilförmig herausschneiden, Fenchelhälften in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Zwiebelstreifen in Olivenöl weichdünsten. mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Danach mit dem fein geschnittenen Fenchelgrün vermischen.

Den Fisch mit dieser Mischung füllen und eventuell mit Küchengarn binden.

Fenchelstiele, etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Öl in eine passende Schüssel geben. Den gefüllten Fisch hineinlegen und zwei bis drei Stunden marinieren. Dabei den Fisch öfters mit der Marinadenflüssigkeit begießen.

Anschließend den Fisch in eine ofenfeste Form umschichten. Unter der Grillschlange des Backofens etwa 35 Minuten garen. Mehrmals vorsichtig wenden und mit der Marinade bestreichen.

Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch mit den Fenchelstielen aus der Marinade umlegen. Die Hitze des Grills bringt ihr Fenchelaroma gut heraus.

Den Fisch auf Fenchelstielen anrichten und erst bei Tisch tranchieren. Einige Zitronenschnitze getrennt dazu reichen.

Tipp: Statt Wolfsbarsch kann so auch eine große Lachsforelle zubereitet werden.