

Grillrezepte

Goldbrasse vom Grill

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Goldbrasse, Grillen

2 Goldbrassen; (a 600 g)
- ausgenommen, geschuppt
Salz

1 kleine Rosmarinzweig
4 Essl. Olivenöl

Für die Sauce:

3 Knoblauchzehen
4 Essl. Petersilie; gehackt
6 Essl. Olivenöl

Salz
Pfeffer

Den Grill vorheizen.

Für die Sauce:

Knoblauch schälen, durch die Presse drücken. Zusammen mit der Petersilie und dem Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fische innen und aussen mit Salz einreiben. Jeweils einen halben Rosmarinzweig in die Bauchhöhlen legen. Brassen auf beiden Seiten jeweils mit 2 bis 3 schrägen Einschnitten versehen, mit Öl bepinseln und auf den Grillrost legen.

Fische grillen, dabei ab und zu mit etwas Öl bestreichen. Das Grillgut nach 6 bis 8 Minuten vorsichtig wenden und weitere 6 bis 8 Minuten grillen. Die Fische sind gar, wenn sich die Kiemenflossen leicht herauslösen lassen.

Brassen vom Grill nehmen, etwa 5 Minuten neben dem Feuer nachgaren lassen. Dann Haut samt Schuppen vorsichtig abziehen. Fischfilets von den Gräten lösen, mit Sauce begiessen.

:Pro Person ca. : 582 kcal

:Pro Person ca. : 2437 kJoule

