

Grillrezepte

Grillfisch Mit Bauernsalat

Anzahl: 1 Rezept

Gattung: Fisch, Salat, Vorspeise, Beilagen, Griechenland,

600 g	Seelachsfilet	1	Bund Frühlingszwiebeln
1	Zitrone	1	Salatgurke
	Salz, Pfeffer	1	Bund Koriander
3	Essl. Sesamsamen		Oder
1	große Kopf Römer- oder	1	Bund Glatte Petersilie
	- Eisbergsalat	4	Essl. Olivenöl
750 g	Eiertomaten	12	Schwarze und grüne Oliven
1	Gelbe Paprikaschote		

1. Den Fisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen, die Hälfte des Safts auf den Fisch träufeln, salzen, pfeffern und mit Sesamsamen bestreuen.

2. Das Gemüse waschen. Den Salat putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, dabei den Blütenansatz entfernen. Paprika von Stiel und Zwischenwänden befreien und in breite Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln von Wurzel und Blattenden befreien und im weißen Zwiebelbereich in feine, im grünen Bereich in fingerbreite Ringe schneiden. Gurke in Streifen hobeln. Korianderblättchen abzupfen und hacken.

3. Die Fischfilets auf einer Grillschale von beiden Seiten über dem Grill 6-8 Min. rösten.

4. Inzwischen die Gemüsezutaten auf 4 Teller verteilen. Übrigen Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, mit den Oliven darüber verteilen, Grillfisch heiß darauf anrichten. Dazu passt Pitabrot.