

# Fisch & Co

## Feuer und Flamme

*Fisch und Meeresfrüchte auf dem Grill*



## Liebe Fisch- & Grillfans,

ob Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill: Fisch und Meeresfrüchte erobern immer mehr den Rost. Auf dem Grill kann eigentlich fast alles zubereitet werden, was aus den Meeren, Flüssen und Seen kommt.

Wer sich nicht zwischen Fisch und Meeresfrüchten entscheiden möchte, legt einfach beides auf den Grill. Jakobsmuscheln, Mini-Oktopusse und Garnelen, dazu noch ein paar Thunfisch-Spieße. Dann ist der Grillabend perfekt!

Wenn Sie gerne einmal einen ganzen Fisch auf den Grill legen möchten, fangen Sie doch gleich mit etwas Besonderem an: einer Seezunge. Die bekommt in unserem Rezept ein dezentes Fenchelaroma und liegt sicher eingespannt in einem Grillgitter neben einem Stück Wassermelone auf dem Grill.

Die großen Fische, wie z. B. der Lachs, sind als Filets ein Genuss auf dem Grill. Unser Lachs kommt in einer feinen süß-salzigen Glasur auf den Grill. Und wer beim Grillen eher hohe Temperaturen bevorzugt, bereitet ein aromatisches Rosmarin-Kabeljaufilet auf der Grill-Plancha zu.

Mit unseren Rezepten müssen Sie keinen starren Regeln folgen. Sie können z. B. den Spieß mit Lachs zubereiten

oder den Kabeljau glasieren. Die einzige Regel, die Sie beachten müssen, lautet: Ist kein Platz mehr auf dem Grill, weg mit dem Gemüse!

Mit unseren Rezepten, Infos zum Zubehör und Tipps für das Grillen von Fisch und Meeresfrüchten verlängern Sie diese Grillsaison bis zum ersten Schnee und können gleich zum Wintergrillen durchstarten!

Viel Spaß am Grill wünscht Ihnen  
Ihr FIZ-Team





# Seafood-Grillteller mit Kräuter-Mandel-Salsa

**Zutaten** Schwierigkeit: **Leicht**  
(für 4 Personen) Dauer: **45 Minuten**  
Nährwerte pro Portion: **810 kcal/3405 kJ**

- 100 g geschälte Mandelkerne < Für die Salsa Mandeln hacken, ohne zusätzliches
- 1 Bund glatte Petersilie < Öl anrösten. Auskühlen lassen. Petersilie waschen,
- 150 g Tomaten < trocken schütteln und hacken. Tomaten waschen,
- 1 Knoblauchzehe < putzen, nach Belieben entkernen und fein würfeln.
- 50 ml Olivenöl < Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen.
- Meersalz/Pfeffer < Tomaten, Öl, Salz, Pfeffer, Essig, Chili und Mandeln
- 1–2 EL Rotweinessig < unter den Knoblauch mischen. Petersilie unterrühren.
- 1 Pr. geräuchertes Paprikapulver < Salsa mit Paprikapulver abschmecken. Nach Belieben
- 1 Pr. geschrotete Chilischoten < mit Chili und Essig nachwürzen.
- Grill inklusive Plancha auf mittlere Temperatur
- 2 kleinere Ochsenherz-Tomaten < vorheizen. Ochsenherz-Tomaten waschen, waage-
- ca. 125 ml Olivenöl < recht in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Öl
- 2 TL brauner Zucker < bestreichen und mit Zucker und Thymian bestreuen.
- 1 TL getrockneter Thymian < Paprika waschen, gut abtropfen lassen und mit 3 EL
- 400 g Bratpaprika < Öl mischen. Garnelen und Jakobsmuscheln abspülen,
- (Pimientos de Padrón) < trocken tupfen. Tomaten und Paprika dünn mit Öl
- 8 grillfertig vorbereitete < bestreichen und auf dem Rost kurz angrillen, mit Salz
- Garnelen in Schale (ohne Kopf; < würzen. Auf einer Servierplatte warm halten.
- längs halbiert) < Garnelen mit Öl bestreichen, auf dem heißen Grill unter
- 4–8 Jakobsmuscheln < Wenden garen, ebenfalls warm stellen. Jakobsmu-
- (ausgelöst; ggf. mit Schale) < schelfleisch mit Öl bestreichen. Zitrone heiß waschen,
- Meersalz/Pfeffer < halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden. Knob-
- 1 Bio-Zitrone < lauch abziehen und in Scheiben schneiden. Oktopus,
- 2 Knoblauchzehen < Knoblauch und 4 EL Öl mischen, bei starker Hitze auf
- 500 g grillfertig vorbereiteter < der Plancha kurz rösten, sodass der Oktopus gerade
- Mini-Oktopus < gegart ist. Zitronenscheiben untermischen, noch kurz
- anrösten. Währenddessen die Jakobsmuscheln auf
- 1 Fladenbrot (nach Belieben) < dem heißen Grill wenige Sekunden je Seite angrillen.
- Alles auf der Platte anrichten, würzen. Salsa und
- Fladenbrot dazureichen.



# Glasierte Lachsfilets mit Grill-Süßkartoffeln und Kräuter-Chimichurri

**Zutaten** Schwierigkeit: **Leicht**  
(für 4 Personen) Dauer: **45 Minuten**  
Nährwerte pro Portion: **695 kcal/2920 kJ**

- 1 kleine rote Chilischote
- 1 großes Bund gemischte Sommerkräuter (z. B. Dill, Petersilie, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch)
- 3 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Saft von 1 Zitrone
- etwa 125 ml Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 mittelgroße, längliche Süßkartoffeln (Bataten)
- 4 Stücke Lachsfilet mit Haut (à ca. 200 g; etwa 3–3,5 cm dick)
- 2–3 EL Aprikosenkonfitüre
- 3–4 EL Sojasauce

Für die Chimichurri Chili waschen. 1 Chilischote entkernen, sehr fein hacken. Kräuter abspülen und, bis auf einen Rest zum Garnieren, ebenfalls fein hacken. Knoblauchzehen abziehen, würfeln und mit etwas Salz fein zerreiben. Die Hälfte davon mit 2–3 EL Zitronensaft, 75 ml Olivenöl, Chili und Kräutern verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, zugedeckt ziehen lassen.

Grill inklusive Plancha auf mittlere Temperatur vorheizen. Süßkartoffeln waschen, längs z. B. mit der Aufschnittmaschine in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Übrigen Knoblauch mit 3 EL Olivenöl, Rest Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Süßkartoffelscheiben mit Öl bestreichen, auf dem heißen Rost kurz angrillen. Dann auf der Plancha unter Wenden fertig garen, dabei öfter mit dem Knoblauchöl bestreichen und übrige Chilischoten mitgrillen.

Inzwischen Lachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen. Für die Glasur Konfitüre erwärmen, mit Sojasauce verrühren. Filets mit etwas Öl bestreichen und auf dem heißen Rost zunächst kurz auf der Fleischseite angrillen, dann wenden, nach Belieben auf die Plancha setzen, dünn mit der Glasur bestreichen und geschlossen fertig grillen. Fisch vorm Servieren nochmals mit der Glasur bestreichen, würzen. Lachsfilet, Süßkartoffelscheiben, übrige Kräuter und Chimichurri anrichten.



## Unsere Empfehlungen für Grillgourmets

Ob **Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill**: Beim Grillen von Fisch ist unbedingt darauf zu achten, dass die Hitze nicht zu hoch ist. Grundsätzlich sollten zwischen Rost und Holzkohle rund 10 cm Abstand sein. Sanfte Hitze gart die zarte Fleischstruktur von Fisch schonender und gleichmäßiger.

**Spieße** sind ideal für kleine Fischstücke. Verschiedene Fischarten lassen sich dabei ebenso kombinieren wie Fisch mit Gemüse und Garnelen. Auf zwei Spieße gesteckt, verdreht sich das Grillgut beim Wenden nicht. Holzspieße vorher wässern, damit sie nicht verbrennen.

Eine **Plancha** ist eine Grillplatte, die direkt auf den Grill gestellt wird. Es gibt sie z. B. aus Gusseisen oder Edelstahl. Auf einer Plancha werden Fisch und Meeresfrüchte indirekt gegrillt. Kleinere Meeresfrüchte oder Gemüse fallen nicht durch den Rost und es tropft kein Fett in die Glut. Mit einer elektrischen Plancha können Sie auch in der Wohnung grillen.

**Grillgitter** verhindern, dass ganze Fische beim Wenden auseinanderfallen. Es gibt sie in verschiedenen Formen für kleine und mittelgroße Fische wie Seezunge, Makrele, Dorade und Forelle.

**Pinselfen** Sie das Grillgut mit Öl ein, nicht den Rost. Das Öl verhindert ein Ankleben, gibt zusätzlichen Geschmack und Feuchtigkeit ab.

Ideal für Fischfleisch sind flüssige **Kräutermarinaden** zum Einlegen auf Basis von Öl, Wein oder Sojasauce. Grillmarinade braucht Zeit, um die Aromen auf das Grillgut zu übertragen. Ein **Grill Rub** ist eine trockene Würze, z. B. aus Fenchelsamen, die einfach kurz vor dem Grillen auf das Fischfleisch gestreut und leicht angedrückt wird.

**Holzkohle** und Holzkohlebriketts bieten das ursprünglichste Grillgefühl. Warten Sie, bis die Kohle bzw. die Briketts gut durchgeglüht sind und keine Flammen mehr aufflackern. Dann kann der Fisch auf den Rost. Zum Starten des Feuers hilft ein Anzündkamin.



# Rosmarin-Kabeljau von der Plancha mit Zitronen-Kapern-Butter

**Zutaten** Schwierigkeit: **Leicht**  
(für 4 Personen) Dauer: **35 Minuten**  
Nährwerte pro Portion: **510 kcal/2145 kJ**

- 4 kleine Zweige < frischer Rosmarin < Für die Butter Rosmarin waschen, trocken schütteln. Einige Nadeln fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.
- 1 Bio-Zitrone < < Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.
- ½ kleine Knoblauchzehe < < Knoblauch abziehen, würfeln und mit etwas Salz fein zerreiben. Kapern trocken tupfen.
- Meersalz < < Knoblauch abziehen, würfeln und mit etwas Salz fein zerreiben. Kapern trocken tupfen.
- 2 EL feine, eingelegte < Kapern (Nonpareilles) < Butter, gehackten Rosmarin, Knoblauch, Zucker, Zitronenschale und etwas -saft sehr hellcremig aufschlagen.
- 150 g weiche Butter < < Butter, gehackten Rosmarin, Knoblauch, Zucker, Zitronenschale und etwas -saft sehr hellcremig aufschlagen.
- 1 Pr. Zucker < < Kapern fein hacken und unterrühren. Butter mit Salz, Pfeffer aus der Mühle < Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, zugedeckt kühl stellen.
- 1 Bund Lauchzwiebeln < < Einen Grill inklusive Plancha auf mittlere Temperatur vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, eventuell längs halbieren. Pilze putzen. Gemüse mit Öl bestreichen.
- 300 g große Pilze zum < Grillen (z. B. Austern- oder < Kräutersaitlinge, Parasol, Riesenchampignons) < Zitrone in feine Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Öl bestreichen. Kabeljaustücke auf dem heißen Grill auf der Hautseite angrillen. Dann vorsichtig vom Rost (Achtung, die Haut vorsichtig mit vom Rost lösen!) auf die geölte Plancha setzen. Würzen und Zitronenscheiben und restlichen Rosmarin darauf verteilen.
- 6 EL hoch erhitzbares Öl < < Zitrone in feine Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Öl bestreichen. Kabeljaustücke auf dem heißen Grill auf der Hautseite angrillen. Dann vorsichtig vom Rost (Achtung, die Haut vorsichtig mit vom Rost lösen!) auf die geölte Plancha setzen. Würzen und Zitronenscheiben und restlichen Rosmarin darauf verteilen.
- 4 grillfertig vorbereitete < Stücke Kabeljau < < Zitrone in feine Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Öl bestreichen. Kabeljaustücke auf dem heißen Grill auf der Hautseite angrillen. Dann vorsichtig vom Rost (Achtung, die Haut vorsichtig mit vom Rost lösen!) auf die geölte Plancha setzen. Würzen und Zitronenscheiben und restlichen Rosmarin darauf verteilen.
- (mit Haut; à ca. 175 g) < < < Zitrone in feine Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Öl bestreichen. Kabeljaustücke auf dem heißen Grill auf der Hautseite angrillen. Dann vorsichtig vom Rost (Achtung, die Haut vorsichtig mit vom Rost lösen!) auf die geölte Plancha setzen. Würzen und Zitronenscheiben und restlichen Rosmarin darauf verteilen.

Vorbereitetes Gemüse auf den Rost legen. Beides geschlossen fertig grillen. Gemüse zwischendurch gelegentlich wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 TL Butter auf den Kabeljaufiletts schmelzen lassen. Gemüse, Kabeljau und übrige Butter anrichten.

# Gegrillte Seezunge mit Basilikum-Dip und Wassermelone vom Grill

**Zutaten** Schwierigkeit: **Mittel**  
**(für 4 Personen)** Dauer: **25 Minuten**  
Nährwerte pro Portion: **660 kcal/2775 kJ**

- 1 Bund Basilikum < Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitronensaft, Frischkäse und Milch glatt verrühren, Basilikum unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- ½ Bio-Zitrone (Schale+Saft) <
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse <
- 4-5 EL Milch <
- Pfeffer aus der Mühle <
- Meersalz < Melone in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Melonscheiben auf dem heißen Grill von beiden Seiten kurz anrösten, beiseite stellen.
- ca. ½ Wassermelone <
- 1 TL Fenchelsamen < Für den Rub Fenchel, Anis und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Zucker, etwas Salz und Zitronenschale untermischen. Seezungen kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und fein mit dem Rub bestreuen, mit 4 EL Öl beträufeln. Die Fische in Grillgitter einspannen.
- 1-2 Msp. Anissamen <
- 1 TL Pfefferkörner <
- 2 gestr. TL Rohrohrzucker <
- 4 grillfertig vorbereitete < Seezungen (abgezogen; à ca. 250-300 g) < Seezungen an nicht zu heißer Stelle auf dem vorgeheizten Grill unter Wenden von beiden Seiten grillen.
- Seezungen (abgezogen; à ca. 250-300 g) <
- etwa 4 EL Öl zum Beträufeln <
- 4 TL Butter < Fische auf Teller verteilen, Butter darauf schmelzen lassen. Mit etwas Meersalz bestreuen, mit Melonenspalten und Dip anrichten.





# Thunfisch-Grillspieße in Pfeffer-Koriander-Kruste mit buntem Tomaten-Melonen-Salat

**Zutaten** Schwierigkeit: **Leicht**  
**(für 4 Personen)** Dauer: **30 Minuten**  
 Nährwerte pro Portion: **600 kcal / 2500 kJ**

- 3 EL Limettensaft <
  - 1 TL brauner Zucker <
  - Meersalz / Pfeffer <
  - 6 EL Olivenöl <
  - 600 g gemischte Tomaten- <
  - sorten (z. B. klassische rote <
  - Freilandtomaten, gelbe, <
  - grüne, schwarze Tomaten) <
  - 75 g Rauke <
  - 250 g Melonen-Frucht- <
  - fleisch (etwa Galia- oder <
  - Charentais-Melone) <
  - 3-4 TL Korianderkörner <
  - 2-3 EL Pfefferkörner oder <
  - Pfefferspezialitäten <
  - (z. B. bunter Pfeffer, langer <
  - Pfeffer, Kampot-Pfeffer) <
  - 3-4 Bio-Limetten <
  - 600-750 g Thunfischfilet <
  - hoch erhitzbare Öl <
  - zum Beträufeln <
  - Meersalz <
  - lange Grillspieße aus Metall/ <
  - Holz (Holzspieße vorab wässern) <
- Für den Salat Limettensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und 6 EL Öl in einer Schüssel verquirlen. Tomaten waschen, putzen und grob zerteilen. Rauke waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- Den Grill rechtzeitig auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen. Für die Spieße Koriander und Pfeffer mörsern. Limetten heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Schale unter die Pfeffer-Koriander-Mischung geben, auf einem flachen Teller verteilen. Limetten in Spalten schneiden. Thunfisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
- Thunfischwürfel von allen Seiten in den Würzmix drücken, mit den Limettenspalten auf Grillspieße ziehen.
- Die Spieße mit etwas Öl beträufeln und auf dem heißen Grill unter Wenden je Seite ca. 10 Sekunden grillen (das Thunfischfilet soll in der Mitte noch leicht roh sein). Spieße mit Meersalz würzen.
- Vorbereitete Salatzutaten und Dressing mischen, mit den Spießen anrichten.

## Die Fischspezialitäten aus unseren Rezepten:



**Jakobsmuscheln** gehören zu den schmackhaftesten Muscheln. Das zarte Muschelfleisch braucht nur eine kurze Grillzeit. Alternativ können auch andere Kammuscheln verwendet werden. **Oktopus** passt in der **Mini**-Version besonders gut auf den Grill. **Garnelen** lassen sich in ihrer Schale gut grillen. Längs halbiert lässt sich das Garnelenfleisch gut würzen, gleichmäßig garen und geschmackvoll präsentieren.



**Lachse** zählen zu den Süßwasserfischen, da sie als Jungfische in Flüssen leben und erst nach zwei Jahren ins Meer wandern. Später kommen sie zum Laichen wieder ins Süßwasser. Der Atlantische Lachs wie auch sein Verwandter, der Pazifische Lachs, hat ein sehr aromatisches Fleisch und ist vielfältig zuzubereiten.



**Kabeljau** kommt in Schwärmen als Wanderfisch, aber auch als ortsgebundene Küstenart fast im ganzen Nordostatlantik, in der Nordsee und in der Ostsee (dort auch Dorsch genannt) vor. Das fettarme, weiße Fleisch hat einen milden, angenehmen Geschmack. Frisch, gefroren, getrocknet oder gesalzen gehört er weltweit zu den beliebtesten Speisefischen.



**Seezunge** mit dem delikaten, zarten und weißen Fleisch zählt zu den kulinarischen Schätzen der Nordsee und des Atlantiks. Als typischer Plattfisch vergräbt sie sich tagsüber im sandigen Meeresgrund und geht nachts auf Beutesuche. Sie ist als ganzer Fisch auf dem Grill und auch in der Pfanne für viele ein Hochgenuss. Achtung: Fische mit der Bezeichnung „Atlantiktzunge“ sind keine Seezungen.



**Thunfisch** gibt es weltweit in acht verschiedenen Arten. Sie leben meist in großen Schulen und die einzelnen Bestände verteilen sich auf riesige Meeresgebiete der gemäßigten und tropischen Zone. Je nach Art werden sie zwischen 70 und 300 cm groß. Zum Grillen eignen sich die Blauflossenthunfischarten und der Gelbflossenthunfisch besser als der Skipjack.

### Fisch-Informationszentrum e.V.

Große Elbstraße 133 – 22767 Hamburg  
Tel.: 040/389 25 97 Fax: 040/389 85 54  
E-Mail: [info@fischinfo.de](mailto:info@fischinfo.de) – [www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)



Fisch-Informationszentrum e.V.