

# *Marinaden für Fisch und Meeresfrüchte*

(besonders zur Grillzeit)

## Für Fischgrillteller

### Mittelmeermarinade:

5 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
15 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl

### Kräutermarinade:

1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Bund Dill  
1 Bund gem. Kräuter z.B. Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, Petersilie  
10 EL Öl  
10 EL Weißwein  
Salz, Pfeffer

**Die Kräuter können auch ausgetauscht, oder einige eventuell weggelassen werden**

Die Marinaden reichen für ca. 1 kg Fisch.

Fisch und **unbedingt vorher auftauen**, ca. 2-3 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich wenden.

**Tip:** Den Fisch flach in einen Gefrierbeutel legen, mit Marinade übergießen und mit Gummiringe verschließen. Mehrmals den ganzen Beutel wenden. So wird der Fisch gleichmäßig mariniert.

**Wichtig: Den Fisch oder die nicht länger als unten angegeben grillen, sonst besteht die Gefahr das er trocken wird. Eventuell salzen erst nach dem grillen!**

### Grillzeit für: (hängt natürlich auch von der Hitze ab)

<b>Blauhai</b>	<b>insgesamt 6 Minuten</b>
<b>Marlin</b>	<b>insgesamt 6 Minuten</b>
<b>Butterfisch</b>	<b>insgesamt 8 Minuten</b>

Dazu paßt am besten Weißbrot, frischer Salat, Kräuterbutter oder

## Rolands Cocktailsauce

225g Mayonnaise oder weißes Salatdressing, 2 EL Zitronensaft,  
110 ml Pflanzenöl, 60 ml Tomatenketchup,  
60 ml Chilisauce, 1 TL milder Paprika, 1 TL schwarzer Pfeffer,  
1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Worcestersauce, 1 Spritzer Tabasco,  
2 durchgepreßte Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel  
Alle Zutaten verrühren und zugedeckt kühl stellen. Ergibt ca. 500 ml Cocktailsauce.

## *AIOLI*

**4-5 Knoblauchzehen ,1 Eigelb ,1/10 l Olivenöl, Salz, Pfeffer,1 EL Zitronensaft**

Die Knoblauchzehen pellen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Das Eigelb dazurühren.

Erst tropfenweise, später in dünnem Strahl das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine mayonnaisenartige Creme entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft herzhaft würzen. Auf getrocknetes Weißbrot gestrichen oder getrennt dazu reichen, paßt es sehr gut zu Grillfisch.