Zubereitung für unseren Fischgrillteller

(besonders zur Grillzeit)



Mittelmeermarinade:
5 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
15 EL Olivenöl

Oder meine fertige Marinade

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 dass er trocken wird. Eventuell salzen erst nach dem grillen!

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

Wildlachsfilet	**je Seite 2-3 Min.**
Garnelenspieß	**je Seite 2-3 Min.**
Schwertfischfilet	**je Seite 2-3 Min.**
Butterfisch	**je Seite 4-5 Min.**
Seeteufelfilet	**je Seite 4-5 Min**
Tintenfischfilet	**je Seite 4-5 Min**

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.