Saiblinge vom Grill

Ein einfaches Rezept aus der schlanken Küche: Die Saiblinge vom Grill sind leicht und lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Saiblinge
1 Stk.	Zitrone
1 Stk.	Zitrone (zum Garnieren)

Für die Marinade

0.5 Bündel	Petersilie
2 Stängel	Zitronenmelisse
2 Stk.	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Zubereitung der Saiblinge vom Grill die Fische zuerst innen und außen gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit etwas Küchenpapier trockentupfen. Zitrone auspressen und mit dem Saft den Fisch innen und außen beträufeln. Kurz ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Petersilie und Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und sehr klein schneiden. Aus Petersilie, Zitronenmelisse, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten.

3. Die Fische in die Marinade legen und ihre Bauchhöhle mit der Marinade einpinseln. Auf dem heißen Grill in Fischzangen eingelegt von beiden Seiten insgesamt ca. 15 Minuten grillen. Zitronen vierteln. Fische vom Grill nehmen und mit Zitrone garnieren.

Tipp

Die Saiblinge vom Grill können nach Belieben mit weiteren Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden.