



## Fisch grillen - aber richtig!

Die Grillsaison ist in vollem Gange. Für das beliebte sommerliche Freizeitvergnügen haben die Deutschen den Fisch als neuen Grillstar für sich entdeckt. Das liegt nicht nur daran, dass Fisch und Meeresfrüchte eine leichte und gesunde Alternative zu Würstchen und Steak sind, sondern auch köstlich schmecken und herrlich abwechslungsreich sind.

Da das Grillen von Fisch aber mit ganz eigenen Problemen einhergeht, haben wir für unseren Grillfisch folgende Tipps bereitgestellt, damit der Grill-Genuss auch wirklich gelingt:

- Den Grillrost in größerem Abstand über die Glut hängen.
- Fisch & den Grillrost gut einölen.
- Es empfiehlt sich, das Grillgut regelmäßig zu wenden. Damit der Fisch dabei nicht zerfällt, verwenden Sie am besten Grillschalen oder Fischgriller. Empfindliche Filets sind in eingefetteter Alufolie am Besten aufgehoben.
- Wein oder Fischfond dazugeben, damit der Fisch besonders saftig wird.
- Ganze Fische vorher drei bis viermal auf jeder Seite tief einschneiden. Je nach Geschmack Petersilie, Dill, Chili, Limette, Basilikum oder Knoblauch hinzugeben.
- In der Marinierzeit von 2-3 Stunden sollte man das Grillgut mehrmals wenden. Wer keine Zeit zum Marinieren hat, füllt die Einschnitte mit Kräutern, Zitronen, Limettenspalten oder mit gewürzter Butter (in Alufolie).
- Damit keine Flüssigkeit in die Glut tropft, vor dem Grillen Fisch trocken tupfen.
- Um zu testen, ob der Fisch gar ist, sticht man hinein und schiebt das Fleisch auseinander. Ist es innen kräftig weiß und nicht mehr glasig durchschimmernd, kann serviert werden.

Die Grillzeit hängt von der Dicke des Fisches ab:

Fischgröße	Grillzeit
1 cm dicke Stücke	6 bis 8 min*
2 cm dicke Stücke	8 bis 10 min*
ganze Fische (ca. 2,5 cm)	10 min*
ganze Fische (ca. 4,0 cm)	10 bis 15 min*
ganze Fische (ca. 5,0 cm)	15 bis 20 min*
große Garnelen (mit Schale)	5 bis 6 min*
große Garnelen (ohne Schale)	3 bis 4 min*

\* ca. Angaben