

## ***Rezepte Grillkurs Fisch & Meeresfrüchte***

### **Grundanleitung zum Grillen von Fischen:**

Wichtig zu wissen ist es, dass Fisch bei 45 Grad zu garen beginnt. Das heißt im folgendem beim Grillen mit Holzkohle, sich eine Schicht mit viel extrem heißer Kohle zum Angrillen um Röstaromen zu erzeugen. In Folge eine Schicht mit weniger Kohle um den Fisch zum gewünschten Garpunkt zu braten. Ein Drittel vom Grill sollte dann ohne Kohle sein um den Fisch ruhen zu lassen.

Mit dem Gasgrill funktioniert das ganz natürlich einfacher, da man sich problemlos die verschiedensten Temperaturzonen schaffen kann.

### **Antipasti:**

Für schöne Antipasti eignet sich alles Gemüse das man grillen kann z.B. Paprika, Champignons, Zucchini, Auberginen..... Das Gemüse in größere Scheiben schneiden mit Pfeffer, Olivenöl und Kräutern marinieren. In Folge dunkel bei hoher Hitze angrillen und in eine Form schichten. Nun in einer flachen Pfanne 50 g Zucker karamellisieren und mit Balsamicoessig mittlerer Qualität aufgießen. Das ganz um ein Drittel reduzieren und über das gegrillte Gemüse träufeln.

### **Gegrillter Rauchlachs:**

Ein Lachsfilet sauber schuppen und entgräten. Dann in gleichmäßige Würfel schneiden. Auf einem Blech wenig Dänisches Rauchsalz streuen. Die Lachspralinen darauf setzen und auch von oben mit wenig von dem geräuchertem Salz bestreuen. Eine halbe Stunde marinieren. Danach aus Alufolie kleine Schalen formen und die Lachspralinen mit etwas Chilliöl darauf setzen. Bei geschlossenem Grill bei hoher Hitze ca. 4 Min. grillen und danach noch 2 Min. ziehen lassen. Der Fisch sollte innen noch schön glasig sein. So ist er am saftigsten.



### **Marinierter gegrillter Pulpo:**

Einen Pulpo in Salzwasser mit etwas Gemüse kochen bis er beim Anstechen locker von der Gabel rutscht. Die Garzeit beim Pulpo kann extrem schwanken D.h. 45 – 90 Min. In Folge die Fangarme vom Körper trennen und die Tube halbieren und sauber putzen. Für die asiatische Variante mit Sesamöl, Zitronengras, Abrieb und Saft einer Limette, Chilli, Andalimanpfeffer und Knoblauch mindestens eine Stunde marinieren. Für die mediterrane Variante mit Rosmarin, Thymian, Saft und Abrieb einer Zitrone, Cayennepfeffer, Knoblauch und roter Zwiebel marinieren. Dann einfach bei sehr großer Hitze und geschlossenem Grill 2 Min. scharf grillen um schöne Röstaromen zu erzeugen.

### **Sashimi vom Schwertfisch:**

Das Schwertfischfilet (sehr wichtig ist beste und frischeste Qualität) in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Sojasauce, Zitronengras, Saft und Abrieb von Limetten, Hawaiisalz, Ras el hanout, roter Currypaste, Ingwer und geröstetem Sesamöl am besten 6 Std. marinieren. Bei aller größter Hitze auf beiden Seiten maximal 2 min. scharf angrillen. In der Mitte darf das Filet nur lauwarm werden. Wird Thunfisch oder Schwertfisch übergart ist er extrem trocken und faserig.

### **Scaloppine vom Seeteufel:**

Die Seeteufelfilets sauber putzen und in 4 cm dicke Scaloppine schneiden. Fein geschnittenen Bacon und Salbeiblatt umwickeln. Die Medaillons jetzt ungewürzt auf einen Spieß stecken und bei indirekter Hitze bei ca. 160 Grad langsam grillen. Erst nach dem Grillen mit frisch gemahlene Andalimanpfeffer würzen.

### **Fisch in der Salzkruste:**

Den sauber geputzten von allen Flossen befreien und geschuppten Fisch je nach Wunsch mit frischen Kräutern, Zitrone, Bacon usw. füllen. Eiweiß in einer sauberen und kalten Schüssel zu festem Schnee schlagen. Dann vorsichtig die gleiche Menge grobes Salz darunterheben. Den gefüllten Fisch auf ein Backblech oder einen Pizzastein setzen und mit der Salzmasse ganz umhüllen. Auf dem Grill bei indirekter Hitze bei ca. 180 Grad grillen bis der Fisch eine Kerntemperatur von 45 Grad erreicht hat.



Vils-Kochstelle | Pfalzgrafenring 13 | 92224 Amberg

### **Folienkartoffeln:**

Kleinere Kartoffel waschen und im rohen Zustand mit etwas Kräuteröl und Meersalz in Alufolie einpacken. Wenn am Grill Platz ist mitgrillen, ansonsten im Backofen bei 160 Grad ca. 45 Min garen.

### **Kräuteröl:**

Sehr gutes Olivenöl nach eigenem Geschmack mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Zwiebel, Chillischoten, Zitronenschale, ... mit einem Mixstab pürieren. Damit würzt man nach dem Grillen sein Stück Fleisch, die Folienkartoffel, die Antipasti, ...

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen  
Christian Bücherl und das Team der Vils-Kochstelle

