

Kalorienarm grillen: Fisch und Meeresfrüchte

In diesem Sommer dreht sich wieder einmal alles ums Grillen. Es muss aber nicht immer Bratwurst oder Steak sein. Die smarte Alternative sind Fisch und Meeresfrüchte. Sie schmecken gegrillt köstlich, sind kalorienarm und einfach zuzubereiten. Leckerbissen aus dem Meer sind meist im Handumdrehen gegart, da ihr Fleisch besonders zart ist. Das erfordert aber auch ein gutes Grill-Timing, denn auf dem heißen Rost wird Fisch schnell trocken.



Es gibt ein paar Besonderheiten, auf die man durchaus achten sollte. Wer öfters Fisch zubereitet hat, der weiß, wie empfindlich dieses Fleisch ist. Es kann bei der kleinsten Gelegenheit auseinanderbrechen. Fischfleisch gart sehr schnell. Es sollte darum nur kurz bei niedrigeren Temperaturen gegrillt werden. In der Regel braucht Fisch zum Garen nicht länger als drei bis fünf Minuten. Hängen Sie den Grillrost immer möglichst hoch, sonst ist der Fisch von außen trocken und schwarz, während er von innen noch roh ist.

Zum Grillen eignet sich Fisch mit stabilem Fleisch oder fetthaltige Fische, da diese nicht so schnell austrocknen. Lachs, Makrele und Thunfisch eignen sich zum Brutzeln überm Feuer ebenso gut wie Barsch oder Forelle. Barsch und Forelle besser in Alufolie einwickeln, da sie nicht so fetthaltig sind.

Garnelen eignen sich sehr gut zum Grillen. Da sie über dem Feuer noch weiter schrumpfen, ist es ratsam, sie vorher auf einen Spieß zu stecken.

Rezept Tipps:

Forelle mit Oregano

Zwiebeln und Knoblauchzehe klein schneiden. Dazu Olivenöl und frische Kräuter (Oregano und/oder Thymian). Mischung in die Forelle füllen. Dann mit Spießern verschließen und in einen Fischhalter legen. Von beiden Seiten bräunen.

Zanderfilet mit Salbei

Zwiebeln klein schneiden, etwas Olivenöl und frisch gezupfte Salbeiblätter miteinander mischen. Das Zanderfilet darin etwa 20 Minuten einlegen. Danach in Alufolie einwickeln und auf den Grill legen.

Dorade mit Rucola

Rucola waschen, Stengel entfernen, die Blätter grob hacken und auf die Doradenfilets legen. Dazu kommen hauchdünne Zitronenscheiben und Pinienkerne. Die Pinienkerne vorher ohne Fett anrösten. Alufolie mit etwas Butter bestreichen und die Doradenfilets mit der Hautseite nach unten auf die Folie legen.

Fischspieß - Marinade

Etwas Pfeffer, Salz, Senf, Olivenöl und Knoblauch miteinander vermengen. Zerkleinerte rote Chilischoten (im Mörser zerstoßen) dazu geben. Die Marinade hat eine sämige Konsistenz, die einer Grillsauce entspricht. Die Fischspieße damit vor und während des Grillens einpinseln.