

Wolfsbarsch und Coeur de boeuf vom Grill

Für 4 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Grillieren: ca. 20 Min.

Zutaten

Hauptspeise

Fisch und Tomaten

2 Wolfsbarsche (je ca. 600 g), innen und aussen kalt

abgespült, trocken getupft

30 g Kräuterbutter, weich

1 TL Salz

wenig Pfeffer

4 Zahnstocher

3 Tomaten (Coeur de Boeuf, je ca. 250 g), in ca. 1 cm dicken Scheiben

wenig Fleur de Sel und Pfeffer

2 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

50 g Rucola

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

2 EL Pinienkerne, geröstet

wenig Fleur de Sel



Zubereitung

Fisch und Tomaten: Fische beidseitig mehrmals einschneiden. Kräuterbutter in den Fischen verteilen, Fische innen und aussen würzen, mit je 2 Zahnstochern verschliessen. Tomaten auf geölte, gelochte Grillschale verteilen.

Holzkohle-/Gasgrill: Fische auf geöltem Grillrost ca. 10 Min. über mittelstarker Glut/auf mittlerer Stufe (ca. 180 Grad) grillieren, wenden, Tomaten ca. 5 Min. mitgrillieren,

Tomaten wenden, alles ca. 5 Min. fertig grillieren, Tomaten würzen. Aceto und Öl verrühren, würzen. Rucola mit der Sauce mischen. Tomaten und Rucola mit den Fischfilets anrichten. Öl und Zitronensaft verrühren, Fisch damit beträufeln, Pinienkerne darüberstreuen, Fleur de Sel dazu servieren.

Energiewert/Person

ca. 1331 kJ/320 kcal