AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	international

GEGRILLTER HEILBUTT IN ZITRUS-MAJORAN-MARINADE



Rezept: allreceipes.com, 9. 7. 2014 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der im Nordatlantik lebende grösste Plattfisch kann bis zu 300 cm lang und bis zu 400 kg schwer werden. Sein festes Fleisch eignet sich ideal zum Grillieren. (+1 Std. marinieren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

7 EL	Grapefruitsaft, frisch gepresst	4 Zw	Majoran
		0.5 TL	Salz
4 EL	Olivenöl	0.1 TL	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Majoran, gehackter	800 g	Heilbuttfilets, je 200 g

ZUBEREITUNG

1. Grapefruitsaft, Olivenöl, Majoran, Salz und Pfeffer in einem kleinen, nicht metallischen Gefäss verrühren. Fisch hineinlegen und in der Marinade wenden. Max. 1 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei einmal wenden.
2. Holzkohlegrill vorbereiten.
3. Marinade beiseite stellen und den Fisch in einen eingeölten Grillkorb geben. Fischkorb 10-15 cm über den heissen Kohlen platzieren. Für 10-12 Min. grillieren, einmal wenden und zweimal mit der restlichen Marinade bestreichen. Der Fisch ist gar, wenn er an der dicksten Stelle nicht mehr glasig erscheint. Auf eine Servierplatte geben und mit den Majoranzweigen garnieren.

TIPP: Der Fisch kann auch in einer Eisenbratpfanne gegrillt werden. Dazu rundum kross anbraten und 10 Min. im Backofen weitergaren lassen.