

Gegrillter Fisch ist eine Spezialität der kroatischen Esskultur – von Istrien bis Dalmatien. Zitrone und Kräuter bringen seine Aromen besonders gut zur Geltung.

Aus Kroatien: feinaromatischer Wolfsbarsch mit Olivenfüllung

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: 4 Wolfsbarsche • Salz • Pfeffer, aus der Mühle • 100 g Oliven, schwarz, ohne Stein (z. B. von dmBio) • ½ Zwiebel, rot • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Thymian, gehackt, und zum Garnieren • 2 EL Petersilie, gehackt • 2 TL Zitronenabrieb, bio • 5–6 EL Olivenöl, und zum Beträufeln • 5 EL Zitronensaft • ½ TL Fenchelsamen, zerstoßen • 1 Zitrone, bio • Pflanzenöl, für Fischgrillgitter und den Rost

ZUBEREITUNG: Die Fische innen und außen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Haut auf jeder Seite 3- bis 4-mal schräg einschneiden. Oliven grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Oliven, Thymian, Petersilie, Zitronenabrieb und 2–3 EL Olivenöl vermengen. Mischung locker in der Bauchhöhle der Fische verteilen. Übriges Öl mit Zitronensaft und Fenchelsamen verrühren, Fische damit einreiben und ca. 20 Minuten kühl ziehen lassen. Inzwischen Zitrone quer in breite Scheiben schneiden. Einen Grill für mittlere Hitze anheizen. Den Rost sowie ein großes Fischgrillgitter ölen. Die Fische einklemmen und auf jeder Seite 6–7 Minuten grillen. Die Zitronenscheiben von beiden Seiten kurz mitgrillen. Wolfsbarsche und Zitronenscheiben auf einer Platte anrichten und mit Thymian bestreut servieren. Dazu passen z. B. Mangold-Erdäpfel.

Fertig in: ca. 1 Stunde (inkl. 20 Minuten Ruhezeit)

Zutaten

Gewürze und Erbe

Salz und Pfeffer : sale e pepe
Thymian : Timo
Petersilie

Wolfsbarsch: branzino
Forellen : trota

Verben

waschen : lavare
trocken : tagliare a pezzi
tupfen tamponare
salzen salare
pfeffern pepare
einscheiden incidere
schälen pelare
wurfeln tagliare a dadini
vermungen mescolare
verteilen distribuire
verruhren mescolare - sbattere
einreiben
schneiden tagliare
anheizen riscaldare
einklemmen bloccare
grillen grigliare
anrichten auf einer Platte : impiattare su un vassoio