Frauen sollen Fische besonders gut grillieren können. Denn, so sagt man, es mangle ihnen nicht an der wichtigsten Eigenschaft, sie perfekt zubereiten zu können: an Geduld.

Jürg Lendenmann

F(r)isch vom Grill

Tipps für leckere Schmäuse

Bild: zVg

Fisch einmal anders: Zanderfilet vom Grill.

Fischers Fritz muss seine frisch gefischten Fische bestimmt auch gegrillt haben. Denn Fische bekommen auf dem Grill – besonders auf dem Holzkohlegrill – ein unvergleichliches Aroma. Zudem sind sie eine gesunde und leckere Alternative zu Fleisch und Wurst – und ebenso leicht zuzubereiten, falls einige Grundregeln beachtet werden.

Die Wahl des Fisches

Je frischer der Fisch, desto weniger zerfällt er auf dem Grill. Frischen Fisch erkennen Sie an folgenden Merkmalen:

- **Schuppen/Haut:** kräftige, glänzende Farbe, von klarem Schleim überzogen.
- **Kiemen:** glänzend, feucht, kräftig hellrot, ohne Schleim.
- **Augen:** klar, glänzend; prall und nach aussen gewölbt.
- **Muskelfleisch:** fest, glatt, elastisch und nimmt nach Druck sofort wieder seine ursprüngliche Form an.
- **Geruch:** angenehm nach Meeresluft und Algen. Keinesfalls sollten Fische fischig riechen.

Für den Grill prädestiniert sind nicht nur frische Fische, sondern auch grosse und auch fette mit festem Fleisch, da sie ebenso beim Grillieren weniger zerfallen und zudem saftiger werden als kleine Fische und solche mit weichem Fleisch. Fische mit festem Fleisch sind beispielsweise Aal, Äsche, Felche, Forelle, Hecht, Lachs, Makrele, Rotbarbe, Sardine, Thunfisch, Wels und Zander.

Wer nicht die Zeit und Lust, Geschick und/oder Glück hat, sich wie Fischers Fritz Fische selber frisch zu fangen, geht sie sich kaufen – beim Fischhändler, bei Marktständen, Grossverteilern oder bei Delikatessenhändlern.

Fische gibt es in verschiedener Fangqualität zu kaufen, über die verschiedene Labels informieren. Eine Auswahl:

- **MSC:** Gütesiegel der Organisation «Marine Stewardship Council» für Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei. www.msc.org
- **Bio-Labels:** Alle Fische stammen aus Zuchten, bei denen bestimmte Richtlinien eingehalten werden müssen.
- **Fair-Fish:** Verlangt rücksichtsvolle, nachhaltige Fangmethoden und einen fairen Handel. www.fair-fish.ch
- **Friend of the Sea:** Gütesiegel der Organisation «Friend of the Sea» für Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei und nachhaltigen Aquakulturen. www.friendofthesea.org
- **ASC:** «Aquaculture Stewardship Council», Gütesiegel für Fisch aus nachhaltiger Fischzucht. www.asc-aqua.org
- **Aqua-GAP:** Gütesiegel der Bio-Stiftung Schweiz für Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Aquakultur. www.aquagap.net
- **Dolphin-Safe:** Gütesiegel des «Earth Island Institutes» für Thunfisch, der so gefangen wird, dass keine Delfine zu Schaden kommen.

Quellen: www.labelinfo.ch, www.wwf.ch

Rezept

Zandersandwich

4 Portionen

- 800 g Zanderfilets, 4 grosse oder 8 kleine
- je 1 rote und gelbe Peperoni/Gemüsepaprika
- 80 g Olivenöl
- 8 g Gemüsegewürz

Fischmarinade
- 100 g Wasser
- 25 g Fischgewürz
- 2 g abgeriebene Limettenschale

Grill:

- Trichter: Normalposition/Vulkanposition
- Deckel: geschlossen/offen
- Grillzubehör: Grillrost, Gusseisenplatte mit glatter Oberfläche
- Vorheizen: 220 °C, 5 Minuten, Stufe 2, geschlossener Deckel
- Grillzeit: 6 – 8 Minuten

Zubereitung:

- Grill 5 Minuten auf 220 °C indirekt vorheizen.
- Peperoni halbieren, Stiel, Kerne und weisse Rippen entfernen, Schotenhälften halbieren. Mit der Haut nach unten auf den Grill legen, etwa 8 Minuten bei 220 °C indirekt grillen. Wer die Haut entfernen will, legt die heissen Peperoni in einen Plastikbeutel und lässt sie gut verschlossen etwa 5 Minuten liegen. Nun lässt sich die Haut leicht abziehen. Peperoni in Würfel schneiden, in einem feuerfesten Geschirr mit Olivenöl und Gewürz mischen.
- Fischmarinade zubereiten, Zanderfilets einstreichen, mit restlicher Marinade in einen Vorratsbeutel geben und über Nacht marinieren.
- Gusseisenplatte bei tiefer Temperatur vorheizen. Zanderfilets aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Grosse Filets halbieren. Mit der Hautseite nach unten auf die Gusseisenplatte legen und 6 bis 8 Minuten grillen. Peperoni auf dem Grill leicht erwärmen.
- Je ein Zanderfilet auf vorgewärmte Teller legen, mit den Peperoniwürfelchen belegen und dem zweiten Fischfilet zudecken.

Das Rezept stammt aus dem Buch von
Ueli Bernold: «Grill-Ueli. Neue Rezepte für Outdoorköche».
2012. FONA-Verlag. ISBN 978-3-03780-470-4

Fortsetzung auf Seite 6

Fortsetzung von Seite 5

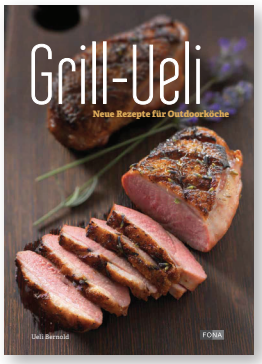
Klug vorbereiten ist der halbe Erfolg

Endlich ist es soweit: Sie haben den Fisch – als ganzes Tier oder als Filet – Ihrer Wahl gefunden. Apropos frischer ganzer Fisch: Sollten Sie im Putzen, Ausnehmen und Entschuppen nicht sehr geübt sein, überlassen Sie dies Profis. Es gibt allerdings Grilleure, die empfehlen, Fische mitsamt den Schuppen zu grillieren, da so das Aroma intensiver wird (in diesem Fall wird die Haut nicht mitgegessen).
Ganze Fische garen gleichmässiger, wenn Sie sie auf der Seite drei-, viermal einschneiden. Setzen Sie die Schnitte am (dickeren) Kopfende in kleineren Abständen, damit dort mehr Wärme eindringen kann.
Den Fisch würzen, z. B. mit (Meer-)Salz und Pfeffer einreiben. Nach Bedarf können die Schnitte und der Bauchraum gefüllt werden z. B. mit Thymian, Basilikum, Rosmarin, Petersilie, Knoblauch, (Frühlings-)Zwiebeln.
Alternative: Fisch/Filet ein bis zwei Stunden marinieren, dabei mehrmals wenden; ggf. über Nacht in der Marinade lassen (s. Rezept). Nachher trockentupfen.
Wichtig: Das Grillgut gleichmässig mit Öl bestreichen; so klebt es weniger am Rost.
Haben Sie einen Fisch mit weichem Fleisch gewählt, kommt er in einen Fischkorb/ein Fischgitter oder eine geölte Aluschale. (Werden Fische/Fischfilets in Alufolie eingepackt auf den Grill gelegt, garen sie und erhalten nicht das charakteristische Grillaroma.)

Tipps fürs Grillen

Der Grillrost/Fischkorb muss sauber sein und eingeölt werden.
Holzofengrill: Warten, bis die Holzkohle grau ist. Gasgrill: Deckel schliessen und stark erhitzen. Ist die Temperatur zu niedrig, klebt der Fisch am Rost fest.
Auf gehts: Fisch auf den Grill legen, Filets mit der Haut nach unten. Grosse Stücke nicht zu heiss grillieren, sonst werden sie trocken. Üben Sie sich in Geduld und wenden Sie den Fisch erst, wenn er sich leicht vom Rost lösen lässt.
Richtlinie: 3 bis 5 Minuten pro Seite bei einer Dicke von 2,5 cm. Der Fisch ist gar, wenn das Fleisch weiss und weich ist und nicht mehr durchschimmert.
Fischers Fritz hat seine frischen Fische bestimmt immer perfekt grilliert und sich munden lassen. Wir wetten: Ihre Gäste und Sie werden noch lange vom F(r)isch vom Grill schwärmen.

Buchtipp



Grill-Ueli. Neue Rezepte für Outdoorköche

«In diesem Buch präsentiert der Grillkünstler der Nation neue Grill-Rezepte, die durch ihre Einfachheit und Kreativität bestechen. Der Metzgermeister mit eigenem Betrieb hat sich intensiv mit der Veredelung seiner selbst hergestellten Produkte beschäftigt. Die Vorzüge der neuen Grillkunst sind vor allem Aroma, Saftigkeit des Grillguts und Bekömmlichkeit. Wirklich leidenschaftliche Grilleure gönnen ihrer Outdoor-Küche keinen Winterschlaf!»

Ueli Bernold (2012), FONA-Verlag. ISBN: 978-3-03780-470-4

Vista Rezepte >

Auf **www.vistaonline.ch** unter der Rubrik «Vista Rezepte» finden Sie **weitere Rezepte**.