

Tipps und Tricks beim Grillen von Fisch

Doppelt aufgespießt hält besser

Um zu verhindern, dass die Garnelen beim Grillen durch den Rost fallen, einfach mehrere Garnelen auf zwei Holzspieße stecken, denn so geht keine verloren und man kann sie super leicht wenden.

Das passende Equipment

Beim Grillen ganzer Fische sollte man auf spezielle Grillkörbe oder Fischzangen nicht verzichten, damit sie beim Wenden nicht zerfallen.

Wenn man wiederum Fischfilets ohne Haut grillen möchte, empfehlen wir einfache Alu-Grillschalen die besonders gut geeignet sind, weil sie einen Teil der Hitze durchlassen und das Fleisch somit schonend und besonders zart gart. Zusätzlich zur Grillzange sollte noch ein Pfannenwender griffbereit liegen, um die Filets unfallfrei zu wenden.



Position des Grillrostes

Die oberste Fischgrillregel lautet: der Rost muss in größerem Abstand über der Glut als üblich hängen, damit der Fisch nicht verbrennt. Zusätzlich sollte der Fisch nicht direkt über den Flammen liegen, sondern eher am Rand des Rostes. So gart er schön durch und bleibt am Ende saftig und zart.

Passende Kräuter

Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Petersilie, Dill, Estragon, Minze oder Basilikum eignen sich besonders gut zum Würzen. Damit sich ihre Aromen besser mit dem Fischfleisch verbinden, ganze Fische vor dem Würzen auf beiden Seiten einschneiden und die Kräuter schön einreiben. Bei ganzen Fischen können Sie vor dem Garen auch komplette Kräuterzweige, Zitronenscheiben und Knoblauch in die Bauchhöhle des Fisches legen. So zieht der Geschmack von innen durch den ganzen Fisch.

Die Marinade

Wer den ganzen Fisch oder die Filets gerne marinieren möchte, sollte ihn vor dem Grillen ca. 2 bis 3 Stunden in einer Würzflüssigkeit einlegen. Zum Einlegen eignen sich vor allem Flüssigkeiten wie Öl oder Sojasauce, wozu je nach Geschmack Ingwer, Senf, Zitronen- oder Limettenschale, Knoblauch oder Frühlingszwiebeln zugegeben werden können. Die Marinade vor dem Grillen gut abtupfen, damit keine Flüssigkeit in die Glut tropft.

Filets

Um Filets perfekt grillen zu können, am besten die Haut dran lassen und nur auf der Hautseite grillen. Besonders gut zum Grillen geeignet sind festfleischige und fettreiche Fischarten wie Forelle, Lachs, Dorade und Wolfsbarsch. Das Grillrost sollte aber trotzdem etwas eingeölt werden. Um die Filets wenden zu können, einfach einen Grillspatel verwenden oder die Filets in einer Grillschale oder in Alufolie gewickelt grillen.

Das richtige Timing

Im Prinzip hängt auch bei Fischen die Grillzeit von der Dicke des Fisches ab.

Ganz grundlegend gilt aber:

Filets, 1 Zentimeter dick: 6-8 Minuten

Filets, 2 Zentimeter dick: 8-10 Minuten

Ganze Fische, 2,5 Zentimeter: 10 Minuten

Ganze Fische, 4 Zentimeter: 10-15 Minuten

Ganze Fische, 5-6 Zentimeter: 15-20 Minuten

Große Garnelen mit Schale 5-6 Minuten, ohne Schale 3-4 Minuten

(Beim Verwenden einer Alufolie muss die Grillzeit jeweils etwa um 2 Minuten verlängert werden.)