



Barschfilet mit Kräuterfüllung

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Stück
Menü:	Hauptspeise
Zubereitungszeit:	30 Minuten Grillzeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

Zutaten:

8 Barschfilets mit Haut (je ca. 100 g)	½ Bund Koriander
1 Schalotte	½ Bund Schnittlauch
1 Limette, Saft und Abrieb	1 TL Cayennepulver
Salz, Pfeffer	Olivenöl, Rapsöl
Metzgerkordel	

Zubereitung:

In der Küche:

Fischfilets entgräten, waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und klein hacken. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Kräuter, Schalotte, Limettensaft und -abrieb, sowie Cayennepulver mit 2 EL Olivenöl vermischen und abschmecken. 4 Filets mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräutermischung darüber verteilen und die 4 anderen Filets darauflegen. Die doppelten Filets mit Metzgerkordel ca. viermal fest schnüren.

Am Grill:

Den Grill für direktes Grillen bei ca. 220°C mit Plancha auf dem Rost vorbereiten. Bei der Verwendung eines 57 cm Holzkohlegrills wird 2/3 Anzündkamin Weber Briketts benötigt. Etwas Rapsöl auf die Plancha geben und den Fisch von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen, bis er gar und die Kerntemperatur von 58°C erreicht ist.