

Andi Schweiger
Gegrillter Fisch mit Sommergemüse

Donnerstag, 8. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Feine Küche, Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

Für das Sommergemüse:

etwas	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft
2	Artischocken
1	Zwiebel
1	Tomate
1	rote Spitzpaprikaschote
150 g	frische Pfifferlinge
2 Stängel	Liebstöckel
4 EL	Olivenöl
50 g	Butter

Für den Fisch:

500 g	Makrelenfilets, ersatzweise Forellen- oder Lachsfilet
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Für die Artischocken Salzwasser in einem Topf aufkochen und einen Spritzer Zitronensaft zugeben.
2. Von den Artischocken den Stiel ausbrechen und die harten Blattspitzen im oberen Teil abtrennen. Die verbliebenen Blätter rund um den Artischockenboden abschneiden. Das auf dem Blütenboden aufliegende „Heu“ mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher herauslösen. Die Böden im kochenden Salzwasser etwa 8 Minuten garen.
Tipp: Die weichen Innenblätter der Artischocke können zum Aromatisieren mit in den Topf mit dem kochenden Salzwasser gegeben werden.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
5. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden.

6. Die Pfifferlinge putzen und, falls nötig, mit einem trockenen Tuch abreiben oder mit einem Pinsel anhaftenden Sand entfernen.
7. Den Liebstöckel waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen in feine Streifen schneiden.
8. Die Artischockenböden aus dem Wasser heben und in 5 mm große Würfel schneiden
9. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin rundherum anbraten.
10. Die Zwiebel, die Tomate, die Artischocken und Butter hinzufügen. Mit Salz würzen und die Hälfte vom geschnittenen Liebstöckel untermischen.
11. Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Spitzpaprika und restlichen Liebstöckel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.
12. Fischfilets waschen und trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und mit Salz würzen und mit Olivenöl bepinseln.
13. Fischfilets auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
14. Das Sommergemüse auf Teller verteilen und den gebratenen Fisch darauf anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 560 kcal / 2330 kJ
5 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 48 g Fett