

Ob Scampi oder Lachs: Wer **Fisch** über die Glut legt, bekommt sicherlich ein Festmahl

Grillf(r)isch serviert

Im zweiten Teil unserer Grillreihe kommen Meeresbewohner auf den Rost – und super Soßen auf den Teller

Manchmal mag man einfach keine Wurst oder kein Steak. Warum also nicht einen Fisch über die Glut legen? Im zweiten Teil der AZ-Grillreihe zeigt Ihnen Profikoch Harald Schultes von Haralds Kochschule, wie Sie Lachs, Scampi und Tintenfisch für Ihren Grillabend vor- und zubereiten können.

Damit Fisch nicht verbrennt, achten Sie darauf, dass er nicht zu lange über der direkten Hitze liegt. Wenn Sie einen Grill mit Deckel zu Verfügung haben, nutzen Sie ihn! Auf der rechten Seite haben wir Ihnen eine Übersicht über die gängigsten Grillarten zusammengestellt, mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen.

Wichtig beim Grillen ist immer auch: Was gibt es dazu? Harald Schultes hat für Sie verschiedene Rezepte für Chutneys, Soßen und Salsa zusammengestellt – die schmecken übrigens auch zu Fleisch und Gemüse.

A propos, morgen grillt die AZ für Sie fleisch- und fischlos. Guten Appetit! **Sophie Anfang**



Fisch ist eine schmackhafte Alternative, wenn es mal kein Fleisch sein soll. Die Scampis am besten in der Schale lassen. Fotos: dpa, Daniel von Loeper

AZ-KOCHSERIE

**Küchen-
Kniffe**
mit
Harald
Schultes



GRILLGERÄTE

- **Kugelgrill:** Der Deckel ermöglicht indirektes Grillen, was vor allem bei größeren Fleischstücken von Vorteil ist (bessere Hitze). Sie können ihn mit Holzkohle oder Propangas befeuern.
- **Gasgrill:** Er ist sofort einsatzbereit, jedoch relativ groß und teuer. So mancher vermisst das Holzkohlearoma im Grillgut.
- **Einfacher Kohlegrill:** Eine Schale für die Kohle, ein Rost, drei Beine, mehr braucht es nicht. Eine günstige Variante, allerdings können Sie nicht indirekt grillen.
- **Mobiler Grill mit Deckel:** Er ist handlich und ermöglicht indirektes Grillen. Oft etwas schwerer als der einfache Holzkohlegrill.
- **Elektrogrill:** Ist vor allem eine Variante, die sich auf dem Balkon anbietet. Dort ist offenes Feuer nicht erlaubt.

LACHS

Ein scharf-zitroniges Festmahl

Dieser Lachs (für 4) kommt mit einer Orangen-Limettensoße, die Sie daheim vorbereiten können. Es braucht: 1/2 Bund kleingehackte Petersilie, eine Orange, Saft von einer Zitrone und einer Limette, zwei Knoblauchzehen, eine kleine rote Chili, zwei TL Worcestersoße, Salz, Pfeffer, zwei EL gemischte, gehackte mediterrane Kräuter, 50 g Butter.

● Die Fische mit kaltem Wasser spülen, trockentupfen und salzen.

● Mit einem Zestensneider der Orange die Haut abziehen und diese feinhacken. Saft auspressen, mit dem der Limette und Zitrone vermischen. Mit den Zesten vermengen.

● Die Chili entkernen, hacken, mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Darin den Fisch marinieren.



Koch Harald Schultes mit AZ-Redakteurin Sophie Anfang.

● Lassen Sie den Fisch eine Stunde in der Marinade und wenden Sie ihn mehrmals.

● In einem Topf die Orangensoße erhitzen und die Butter darin zerlassen. Am Schluss die Kräuter in die Soße geben.

● Der Fisch wird auf einem geölten Blech erst direkt farbig angegrillt. Danach eine viertel Stunde in indirekter Hitze fertig garen lassen.

● Haben Sie keinen Grilldeckel, dauert es etwas länger.

Das passt dazu: Soßen, Chutneys und Gurken-Relish

● **Ananas-Chutney:** ein säuerlicher Apfel, eine Zwiebel, eine Ananas, 30 g Zucker, eine rote Chilischote, etwas süßsaure Chilisoße, weißer Balsamicoessig, 20 g eingelegten Ingwer, Salz. Geschälten Apfel und Zwiebel und Ananas fein würfeln. Ingwer und Chili fein schneiden. Alles in einem Topf mit dem Zucker ansautieren. Mit Balsamico ablöschen, etwas Wasser und Chilisoße zugeben. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

● **Gurken-Relish:** 150 g Salatgurke, 100 g Tomaten, eine rote Chilischote, eine Knoblauchzehe, 1,5 EL gehacktes Koriandergrün und Petersilie, etwas Zitronensaft, 40 ml Fischsoße, ein EL Öl, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer. Die Gurke halbieren und mit ei-

nem Teelöffel die Samen entfernen. In kleine Würfel schneiden. Die Tomaten entkernen und würfeln. Die Chili entkernen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren.

● **Wasabi-Soße:** ein EL Essig, ein TL Senf, 1/4 bis 1/2 l Öl, Wasabi-Paste, Salz, Pfeffer, Tabasco, Zitronensaft, ein bis zwei Eigelbe. Eigelbe, Salz,



Zitronensaft macht sich gut.

Pfeffer, Senf und Essig zu einer Mayonnaise verrühren. Langsam Öl einlaufen lassen. Abschließend Wasabi-Paste nach Geschmack dazugeben. Mit Salz, Zitronensaft und Tabasco abschmecken.

● **Ananas-Gurken-Salsa:** eine halbe und geschälte Ananas, eine Gurke, zwei Frühlingzwiebeln, eine Chili, 1,5 EL Apfelessig, etwas Zitronensaft, ein TL Honig, Salz, Pfeffer. Die Ananas in feine Würfel schneiden. Die Gurke halbieren und die Kerne entfernen, würfeln. Ananas und Gurken vermischen. Die Frühlingzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Chili halbieren, entkernen, in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig miteinander vermischen und gut durchziehen lassen.

TINTENFISCH

Der kleine Griechenland-Urlaub am heimischen Grill



Tintenfisch befüllen.

Mit Spinat und Reis gefüllte Tintenfische sind eine feine Sache. Sie brauchen:

100 g gekochten Langkornreis, 200 g Blattspinat, eine Zwiebel, vier Knoblauchzehen, 40 g Oliven ohne Stein, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, acht Calamares-Tuben, fünf EL Olivenöl, zwei Sardellenfilets, Zitronensaft.

● Blattspinat blanchieren, ab-



Es soll schön prall sein.

schrecken. Zwiebel und zwei Knoblauchzehen fein hacken, glasig in Butter andünsten.

● Oliven in Ringe schneiden, mit dem Spinat dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● Calamares waschen, trockentupfen, befüllen und mit einem Zahnstocher verschließen.

● Restlichen Knoblauch und



Mit Grillgemüse serviert sieht das Ganze richtig gut aus.

Sardellenfilets hacken. Mit Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Damit die Calamares einpinseln.

● Auf einem eingeölten Grillrost oder einer Grillplatte die Calamares über der direkten Hitze grillen. Das dauert etwa acht Minuten, immer wieder wenden.

Dazu passt: Grillgemüse wie Paprika, Zucchini und Sellerie. Sie können Knollensellerie oder Staudensellerie verwenden. Das Gemüse nicht zu klein schneiden und mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden Sie das Gemüse auf dem Grill regelmäßig und passen Sie auf, dass es nicht verbrennt.

RIESENSCAMPI

Ein bisschen Luxus auf dem Rost

Scampi müssen Sie mit der Schale grillen, damit sie nicht zu trocken werden. Ritzen Sie sie vor dem Grillen am Rücken ein und säubern Sie sie.

Vor dem Grillen bepinseln Sie die Scampi mit neutralem Öl, Traubenkernöl eignet sich gut. Dann geben Sie sie auf einer Grillplatte oder einer Grillschale

(am besten nicht aus Alu, weil die Stoffe abgeben können) und in die direkte Hitze des Grills.

Für einen besonderen Schärfekick

schneiden Sie eine Chilischote klein und streuen Sie die Chilistreifen nach dem Grillen über die fertigen Scampi.

Gut dazu schmeckt Ananas-Chutney (Rezept auf dieser Seite oben).



Scampi in einer Grillschale.