

### Rezept

### Steinbeißer mit Grilltomate

Ein Rezept von Steinbeißer mit Grilltomate, am 29.04.2024

#### Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 kleines Bund
1 pund
2 TL
3 abgeriebene Bio-Zitronenschale
5 salz
grob gemahlener Pfeffer

4 Stück Steinbeißerfilet (à ca. 150 g) 8 EL Olivenöl

**3-4 EL** grüne, mit Mandeln gefüllte Oliven **1-2 EL** Semmelbrösel

**2 EL** frisch geriebener Bergkäse Pfeffer

4 flache kleine Ochsenherztomaten oder dunkle sizilianische Tomaten

Öl für die Grillschalen

## Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 475 kcal

# **Zubereitung**

- 1. Für den Fisch eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Thymian und Hälfte der Petersilie waschen und trocken schütteln, von den Zweigen die Blättchen abstreifen und fein hacken. Knoblauch und Kräuter mit der Zitronenschale, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermischen.
- 2. Die Fischstücke kalt abspülen, trocken tupfen und auf Gräten untersuchen. Ertastete Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Fischstücke großzügig mit 4 EL Olivenöl bepinseln und mit knapp der Hälfte der Kräutermischung bestreuen.
- 3. Für die Tomaten restliche Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen mit Oliven sehr fein hacken und mit übrigem Olivenöl verrühren. Zweite Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Semmelbrösel und Bergkäse unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Mit einem spitzen Messer die Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten guer halbieren, leicht salzen und pfeffern.
- 5. Den Grill vorheizen. Die Grillschalen mit Öl bepinseln und auf den heißen Rost legen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf die Grillschalen legen und bei mittlerer bis starker Hitze 3 Min. grillen.
- 6. Dann die Fischstücke danebenlegen und weitere 3 Min. mitgrillen. Tomaten umdrehen, Kräuter-Oliven-Mischung auf den Schnittflächen verteilen. Fisch ebenfalls wenden. Alles weitere 3 4 Min. grillen, dabei, falls möglich, den Grill schließen.
- 7 Zum Schluss den Fisch mit restlicher Kräutermischung bestreuen.