

Rezept

Brassen mit Zitronen

Ein Rezept von Brassen mit Zitronen, am 14.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------|
| 4 Goldbrassen (Doraden) à 300 g | 2 unbehandelte Zitronen |
| Salz | schwarzer Pfeffer |
| 8 dünne grüne Peperoni (z. B. Carliston, Sivri) | 2 grüne Paprikaschoten |
| 4 feste Tomaten | 2 weiße Zwiebeln |
| 8 EL Olivenöl | Öl für den Rost |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Brassen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Haut auf beiden Seiten mehrmals schräg einschneiden.

- 2.** Die Zitronen waschen. 1/2 Zitrone in Scheiben schneiden. Diese nochmals halbieren und in die Einschnitte der Fische stecken. Die übrigen Zitronen auspressen. Die Fische innen mit wenig Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zugedeckt bis zum Grillen kühl stellen.

- 3.** Den Holzkohlengrill oder Backofengrill anheizen. Die Gemüse waschen. Die Paprika putzen und klein würfeln. Den Stielansatz der Tomaten entfernen, die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Gemüsewürfel, restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen.

- 4.** Die Fische nochmals abtupfen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Den Grillrost gut ölen. Die Brassen auf dem heißen Rost bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 5-7 Min. knusprig-braun grillen. Dabei gelegentlich mit Öl bepinseln.

- 5.** Die Peperoni mit Öl bestreichen und am Rand des Rosts braun grillen. Die Brassen salzen, pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Peperoni und Salat servieren.