

Rezept

Fischkoteletts mit Gremolata

Ein Rezept von Fischkoteletts mit Gremolata, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 4-8 Fischkoteletts (je nach Größe, z. B. vom Lachs oder Seeteufel, je etwa 2 cm dick) | 1 Bio-Zitrone |
| Salz | 4 EL Olivenöl (+ Öl für den Rost) |
| 1/4 Bund Zitronenmelisse | Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Frühlingszwiebel |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Mit dem Finger über das Fischfleisch fahren. Falls Gräten zu spüren sind, mit der Pinzette aus den Koteletts ziehen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben, den Rest dünn abschneiden (ohne das Weiße, sonst schmeckt sie bitter). Die Hälfte des Safts auspressen.
2. Den Zitronensaft mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Olivenöl gründlich verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischkoteletts damit auf beiden Seiten gut einpinseln.
3. Die Zitronenmelisse abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Von der Frühlingszwiebel das Wurzelbüschel und den welken oberen Teil abschneiden. Die Zwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und mit der abgeschnittenen Zitronenschale und der Melisse sehr fein hacken. Mit den Zwiebelringen in ein Schälchen füllen und auf den Tisch stellen.
4. Den Rost sehr gut einölen. Die Koteletts auf den Rost legen und bei starker Hitze 4-5 Minuten grillen, umdrehen und noch einmal so lange grillen. Beim Essen etwas von der Gremolata daraufstreuen.