

Rezept

Gegrillter grüner Hering

Ein Rezept von Gegrillter grüner Hering, am 21.07.2026

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------|
| 3 Knoblauchzehen | 1 Bund Petersilie |
| 1 Zitrone | 1 EL grobes Meersalz |
| 100 ml Olivenöl | ½ TL Chiliflocken |
| 4 küchenfertige Heringe (à ca. 300 g; ersatzweise kleine Wolfsbarsche) | |

Außerdem

Grillrost

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal, 58 g F, 35 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stielen hacken. Die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Alles in einer Schüssel mit dem Meersalz, dem Olivenöl und den Chiliflocken gut vermischen.
2. Die ausgenommenen und entschuppten Fische unter fließendem kaltem Wasser innen und außen waschen und trocken tupfen. Dann von beiden Seiten sowie innen mit der Marinade bestreichen, dabei nicht die gesamte Marinade aufbrauchen. Die Fische in ein Fischgitter klemmen.
3. Den Grill auf ca. 180° anheizen. Das Gitter auf den Grillrost legen und die Heringe in 10-15 Min. goldbraun grillen. Dabei mehrmals mit der Marinade bestreichen und das Fischgitter insgesamt 3-mal wenden.