

Rezept

## Kabeljau vom Grill

Ein Rezept von Kabeljau vom Grill, am 22.01.2025

### Zutaten

<b>8</b> dicke Kabeljaukoteletts (ca. 1 kg)	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>6 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	schwarzer Pfeffer
<b>4 EL</b> grob gehackte Petersilie	Zitronenspalten zum Servieren
Öl für den Rost	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

### Zubereitung

1. Den Kabeljau kalt abspülen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Knoblauch, 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

---

2. Den Fisch mit der Marinade bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank 1-2 Std. marinieren.

---

3. Den Holzkohlegrill anheizen. Den Grillrost gut ölen. Den Kabeljau abtupfen. Die Fischkoteletts auf dem heißen Rost (oder in der Grillpfanne) bei starker Hitze pro Seite 5-7 Min. grillen, bis sie gebräunt, aber noch saftig sind. Dabei mit 3 EL Olivenöl bepinseln. Mit Petersilie und Zitronenspalten garniert servieren.