

## Rezept

# Kräuter-Saibling aus der Folie

Ein Rezept von Kräuter-Saibling aus der Folie, am 27.03.2025

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1 großes Bund</b> gemischte Gartenkräuter (z. B. Dill, Kerbel, Schnittlauch und/oder Zitronenmelisse) | <b>5</b> kleine milde Chilischoten                                  |
| <b>3-4 EL</b> weiche Butter  | <b>½</b> Bio-Zitrone  |
| Salz   | <b>4</b> kleine küchenfertige Saiblinge oder Forellen (à ca. 400 g) |
|  | Pfeffer   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Die Kräuter und Chilischoten waschen. Kräuter trocken schütteln. 1 Handvoll Kräuterblättchen abzupfen und mit ein paar Schnittlauchhalmen hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und trocken reiben. Dann gut 1 TL von der Schale abreiben. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. 1 Chilischote putzen, entkernen, hacken und mit den gehackten Kräutern und der Zitronenschale mischen.
2. Vier große Stücke Alufolie bereitlegen und mit Butter bestreichen. Die Fische waschen und trocken tupfen. Fische auf jeder Seite 3- bis 4-mal schräg einschneiden, innen und außen salzen und pfeffern und mit der Hälfte der Chili-Kräuter einreiben. Fische auf die Alufolien legen.
3. Die übrigen noch ganzen Kräuter mit den Zitronenstücken und je 1 ganze Chilischote in die Bauchhöhlen der Fische geben. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Folien über den Fischen sehr gut verschließen.
4. Den Grill vorheizen. Die Fische bei mittlerer Hitze 5 - 7 Min. grillen, wenden und weitere 5 - 7 Min. grillen. Päckchen öffnen und Garprobe machen. (Die Rückenflosse muss sich leicht herausziehen lassen.) Dann die Fische mit den restlichen Chili-Kräutern bestreuen. Dazu passt ein Schnittlauch-Zitronen-Dip.