

## Rezept

# Seebarsch vom Grill – türkische Meze

Ein Rezept von Seebarsch vom Grill – türkische Meze, am 15.12.2025

## Zutaten

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>4</b> Seebarschfilets (à ca. 120 g; Levrek)                 | <b>1</b> Zwiebel                |
| <b>1</b> Knoblauchzehe   | <b>5 EL</b> Olivenöl            |
| Salz   | <b>3</b> frische Lorbeerblätter |
| <b>4</b> Zitronenscheiben und Petersilienblätter zum Garnieren |                                 |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

- 1.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen.

---

- 2.** Das Olivenöl und 1 / 2 TL Salz auf eine ovale Platte geben, die Zwiebel, den Knoblauch und die Lorbeerblätter damit mischen. Die Fischfilets in der Zwiebelmarinade wenden und zugedeckt ca. 30 Min. durchziehen lassen, dabei zwischendurch noch einmal wenden.

---

- 3.** Vier lange Holzspieße in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 20 Min. quellen lassen. Den Holzkohlengrill vorheizen (ersatzweise eine Grillpfanne erhitzen).

---

- 4.** Die Fischfilets aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Holzspieße ebenfalls trocken tupfen. Je 1 Holzspieß längs durch die dicken Rückenfilets stecken.

---

- 5.** Die Fischfilets auf dem Rost knapp 2 Min. grillen, wenden und in 1 Min. fertig garen. Die Filets mit je 1 Zitronenscheibe und ein paar Petersilienblättern garniert servieren.