

Heilbutt vom Grill

Zutaten:

für 4 Personen

4 Scheiben Heilbutt, schwarzer je
ca. 200 g
2 Zitronen
Salz
Pfeffer
500g Zucchini
1 Knoblauchzehe
8 Esslöffel Öl
Thymian
1 Päckchen Holländische Sauce
1/4 Liter Milch
Muskat
1 Eigelb

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Heilbuttscheiben abspülen, abtupfen, mit Zitronensaft säuern. Zucchini abwaschen, trockentupfen, Fruchtansätze entfernen. Ungeschält in dünne Längsscheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. 5 EL Öl vermischen mit etwas geriebenem Thymian, Knoblauch und 2 - 3 EL Zitronensaft. Zucchinischeiben darin marinieren.

Inzwischen den Grill vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auskleiden. Heilbuttscheiben gründlich abtupfen, rundum mit Öl bepinseln, dann salzen und auf dem Blech ausbreiten. Die gut abgetropften Zucchinischeiben dazulegen und mit Salz bestreuen.

Nun beides 10 Minuten grillen, dann wenden und noch mal ca. 10 Minuten grillen. Wenn die Heilbuttscheiben sehr dünn sind, pro Seite nur 8 Minuten garen!

Inzwischen holländische Sauce mit Milch nach Packungsangabe zubereiten, mit etwas Thymian und einem winzigen Hauch Muskat würzen. Das Eigelb mit etwas Zitronensaft verquirlen, mit heißer Sauce verrühren, am Herdrand unter die Sauce ziehen. Zu Fisch- und Zucchinischeiben reichen.

Dazu schmecken Pommes frites oder Petersilienkartoffeln.