

# Schuppige Delikatessen

Fisch, der fangfrisch auf den Grill wandert, vermag sich dort in eine große Köstlichkeit zu verwandeln. Oder seine Haut verkohlt und sein Fleisch zerbröselt. Welches Ergebnis Sie erzielen, hängt nicht allein von Ihrer Beute ab. Die besten Tipps gibt's hier (Detlef Meyer/mm)



Für die einfache, aber geniale Konstruktion des Gourmet-Fischgrillers wurde Konrad Glas mit dem internationalen FIREFOOD Barbecue Award 2012 in der Kategorie „Grillzubehör“ ausgezeichnet.

**S**teaks, Medaillons, Flügel und Keulen: Es gibt gestandene Griller, die lassen auf ihren Rost nichts kommen außer Rind, Schwein und Geflügel – schon gar keinen Fisch. Ein häufiger Grund sind schlechte Erfahrungen: edle (und teure) Wasserbewohner, die sich trotz aller Sorgfalt beim Wenden in ihre Bestandteile aufgelöst haben und durch den Rost gefallen sind. Oder solche, die unter ihrer bereits brandgeschwärzten Haut noch nicht einmal teilweise gegart gewesen sind. Ist das dann auch noch in Gegenwart hungriger Gäste passiert, greift der Grillmeister von da an nur noch zu verlässlichen Fleisch-

sorten. Beim Fisch, sagt er sich, kann man einfach zu viel Pech haben. Recht hat er: Wer den Fisch nicht selbst aus dem Meer, dem See oder dem Fluss zieht, der kann durchaus an unbrauchbare Tiere geraten, die ihre beste Zeit schon länger hinter sich haben, als es einem Grillabend förderlich sein könnte. Doch das hat nicht unbedingt etwas mit Pech zu tun, sondern oft auch mit einer gewissen Nachlässigkeit beim Einkauf. Denn es gibt, wie im Kasten „Augen auf beim Fischkauf“ gezeigt, durchaus Möglichkeiten, frischen von schon länger gelagertem Fisch zu unterscheiden. A propos länger gelagert:

Auch wenn es paradox erscheinen mag, ist der beste Zeitpunkt, einen Fisch zuzubereiten, nicht etwa die erste Stunde nach dem Angeln. Unmittelbar nach dem Töten des Fisches setzt die Totenstarre ein. Der Fisch wird zunächst hart und steif, während der Milchzucker abgebaut und in Milchsäure umgewandelt wird. Dieser Prozess ist nach etwa zwei Tagen abgeschlossen, sodass der Fisch dann sein volles Aroma erreicht. Auch während dieser zwei Tage muss er auf Eis gelagert werden, damit sich im Fisch keine Bakterien vermehren können, die für die gefürchtete Fischvergiftung verantwortlich sind.

Erfinder Konrad Glas mit der größten Variante seines Gourmet-Fischgrillers, in dem Fische von bis zu einem Meter Länge zubereitet werden können





Berührungsfrei grillen: Allen Varianten des Gourmet-Fischgrillers gemein ist, dass der Fisch nicht mit dem Grillrost in Berührung kommt

## Fische haben Schuppen

Bevor ein Fisch samt Haut auf den Grill kommt, muss er zuerst von den Schuppen befreit werden. Einige Fische haben kaum Schuppen, zum Beispiel Forellen und Karpfen. Auch Fische, die Sie beim Fischhändler gekauft haben, sollten bereits geschuppt und ausgenommen sein. Sollten Sie den Fisch selbst schuppen müssen, waschen Sie ihn gründlich unter fließendem Wasser und entfernen Bauch- und Rückenflossen mit der Schere. Halten Sie den Fisch am Schwanz fest und entfernen Sie mit dem Messerrücken die Schuppen vom Schwanz bis zum Kopf. Danach waschen Sie ihn nochmals unter fließendem Wasser ab, um die Reste abzuspolen. Profis entschuppen größere Fische übrigens nicht im Waschbecken, sondern in der Badewanne. Simpler Grund: Die Schuppen fliegen sonst in der ganzen Küche herum.

## Fisch ist nicht Fleisch

Wer zur gleichen Zeit Fisch und Fleisch auf seinem Grill anrichtet, muss damit rechnen, dass ihm eines von beiden missrät. Fleisch von Schwein, Rind oder Geflügel braucht zum Garen höhere Temperaturen und mehr

Zeit. Beim offenen Grillen muss dieses Fleisch daher näher an der Glut platziert werden als der Fisch – konstruktionsbedingt lässt sich das auf den meisten Grills nicht einfach mit dem Grillrost realisieren. Wird Fisch bei einer zu hohen Grilltemperatur gegart, verkohlt die Haut des Fisches und wirkt dann wie eine Isolierschicht, die verhindert, dass das Fleisch innen gar wird. Eine Behelfsmaßnahme für Grillfreunde, die weder einen geteilten Grillrost noch einen speziellen Aufsatz oder ein Fischgitter besitzen, aber aus Zeit- und Hungergründen Fisch und Fleisch unbedingt parallel auflegen müssen: Schichten Sie dort, wo Sie das Fleisch grillen wollen, die Kohlen höher auf als dort, wo Sie den Fisch platzieren werden. Es ist durchaus möglich, den Fisch direkt auf dem Grillrost zu platzieren. Vorher sollten Sie den Rost dann jedoch so gründlich wie irgend möglich reinigen und vor dem Auflegen sowohl Rost als auch Fisch großzügig mit Öl einreiben. So lässt sich einigermaßen sicher verhindern, dass der Fisch am Grillrost haften bleibt. Das Wenden eines Fisches, der direkt auf dem Grillrost liegt, bleibt jedoch ein heikler Moment. Verwenden Sie dazu vorzugsweise zwei Grillwender, zwischen denen Sie den Fisch während des Wendens einklemmen. Um zu testen, ob der Fisch gar ist, stechen Sie hinein und schieben das Fleisch auseinander. Ist es innen kräftig weiß und schimmert nicht mehr glasig durch, können Sie den Fisch servieren.

## Grillen mit Hilfsmittel

Die bekanntesten Hilfsmittel zum Grillen von Fisch sind Fischwender und Grillkörbe. In Letztere spannen Sie den Fisch ein und vermeiden so dessen direkten Kontakt mit dem Grillrost. Ein Zerfallen des Fisches lässt sich mithilfe eines in der Größe passenden Grillkorbs weitgehend ausschließen. Wenn Sie den Fisch nicht im Ganzen, sondern in Filets oder Steaks auf den Grill legen, empfiehlt es sich, die Stücke in Alufolie zu

## Fische für den Grill

Nicht alle Fische eignen sich gleich gut für die Zubereitung auf dem Grill. Generell gilt: Je höher der Fettanteil, desto geringer die Gefahr des Austrocknens. Deshalb eignen sich fettreiche Arten besonders gut für die Zubereitung auf dem Grill.

### Dorsch

Der Dorsch, besser unter dem Namen Kabeljau bekannt, hat sich in den letzten Jahrzehnten auf Grund von Überfischung stark verteuert, sein Bestand in den Weltmeeren ist deutlich gesunken. Er eignet sich für fast jede Zubereitungsart, auch für den Grill, sowie für das Räuchern, zum Beispiel im Kugelgrill. Sein Fleisch ist gegart weiß und weist einen milden Eigengeschmack auf.

### Scholle

Die tellerflache Scholle gehört zu der Familie der Plattfische und ist schon von der Form ideal für den Grill. Ausgewachsen erreicht eine Scholle einen Durchmesser von bis zu 60 Zentimetern. Schollen haben ein sehr schmackhaftes zartes Fleisch; beim Verzehr sollte das Fleisch vorsichtig von den Gräten geschoben werden.

### Lachs

Die charakteristische Farbe von Lachs verdankt er seiner Ernährung mit Schalentieren, Zuchtlachse werden aber auch oft durch chemische Futterzusätze gefärbt. Der hohe Fettgehalt macht ihn zu einem geeigneten Grillfisch, ganze Lachse und Lachssteaks sollten auf dem Rost am besten durch Alufolie vor dem Anbacken geschützt werden.

### Rotbarsch

Das Fleisch des Rotbarschs (der, rein biologisch betrachtet, übrigens kein Barsch ist, sondern zu den Panzerwangen gehört) ist fest und zerfällt auch auf dem Grill nicht allzu leicht. Leider ist auch der Bestand an Rotbarschen durch die Überfischung des Nordatlantiks stark zurückgegangen – zu den akut bedrohten Arten zählt er jedoch noch nicht.

### Bachforelle

Unter den Oberbegriff Forelle fallen eine ganze Reihe von Arten, die bekannteste hierzulande ist die Bachforelle, die vielerorts in Forellenzuchten zu bekommen ist. Das Fleisch der Bachforelle ist zart und zerfällt leicht; Alufolie, ein Grillkorb oder ein Gestell wie der Gourmet-Fischgriller sind bei der Zubereitung unbedingt angeraten. Die „Lachsforelle“ ist übrigens keine spezielle Unterart, sondern verdankt ihr lachsfarbenes Fleisch lediglich Farbstoffen im Futterzusatz.

### Schleie und Karpfen

Schleien und Karpfen sind eng verwandt; die Schleie wird oft wegen ihres etwas feineren Geschmacks bevorzugt. Das Fleisch dieser Fische ist fest, die etwas rundere Körperform erfordert jedoch ein etwas längeres Grillen. Auch hier empfiehlt sich die Verwendung von Grillkörben oder des Gourmet-Fischgrillers.

### Barsch

Der Barsch ist ein Fisch aus der Gattung der Barschartigen und gehört zu der Klasse der Knochenfische. Wenn der Name bei Ihnen das unkomplizierte Entfernen der Gräten suggerieren sollte: Das Gegenteil ist der Fall, weshalb Barsch immer in Ruhe und mit Vorsicht gegessen werden sollte. Diesem Nachteil steht ein unzweifelhafter Vorteil gegenüber: Dank des hohen Fettgehalts trocknet der Barsch auf dem Grill nicht so schnell aus, der Geschmack rechtfertigt die Mühe des Entgrätens durchaus.



Rotbarsche gehören nicht zur Familie der Barsche. Auf dem Grill sind sie wegen ihres festen Fleisches beliebt.  
Foto: Daniela Ruth / pixelio.de

wickeln. So trocknet der Fisch nicht so schnell aus, der Eigengeschmack bleibt erhalten und ein Anbacken der Stücke auf dem Grillrost kann wirkungsvoll verhindert werden. Doch es gibt noch bessere Hilfsmittel. Eines der vielseitigsten ist der Gourmet-Fischgriller der Konrad Glas GmbH & Co. KG. Dabei

handelt es sich um ein in vier verschiedenen Größen erhältliches Stahlgestell, in das die Fische eingespießt werden. Wer mit Angelfreunden unterwegs ist oder den Hunger einer größeren Grill-Truppe stillen möchte, kann in das Modell „Maxi“ sogar Fische mit einer Länge von bis zu einem Meter einspannen.

Das kleinste Modell, „Multi“ (als Multi 2 respektive Multi 4 wahlweise für zwei oder vier Fische erhältlich), eignet sich für Portionsfische bis zu einer Länge von 30 Zentimetern. Die im Grunde einfache Konstruktion der Gourmet-Fischgriller macht diese Gestelle extrem flexibel. Sie finden Platz auf dem Grill, aber auch in einem Combidämpfer, Smoker oder, jedenfalls die kleinen Ausführungen, im heimischen Backofen. Und nach dem Grillen können die Gourmet-Fischgriller sogar in der Spülmaschine gereinigt werden. Bei der Zubereitung mit dem Gourmet-Fischgriller kommt der Fisch mit dem Grill- oder Gargerät überhaupt nicht in Berührung. Die Haut des Fisches bleibt unbeschädigt und der zarte Eigengeschmack des Fisches bleibt erhalten. Für die Zubereitung benötigen Sie auch keine Zugabe von Butter oder Öl.

### Schmackhafte Abwechslung

Fisch auf dem Grill, das ist auch für gestandene Grillprofis mitunter eine Herausforderung: Damit das empfindliche Fleisch der Wasserbewohner nicht zerfällt, aber gleichwohl gar wird, sind

## Küchenhygiene: Beim Fisch doppelt wichtig

Nicht nur Frische ist ausschlaggebend für die Bekömmlichkeit von gegrilltem Fisch. Der hohe Eiweißanteil bietet nicht nur dem Menschen, sondern bei mangelnder Hygiene auch Salmonellen und Bakterien reichlich Nahrung. Deshalb ist es bei Fisch noch wichtiger als bei anderen Nahrungsmitteln, auf hohe hygienische Standards zu achten:

So werden die gefürchteten Salmonellen auch beim Tiefgefrieren nicht abgetötet, sondern nur beim Erhitzen auf mindestens 75 Grad Celsius bis in den Kern des Grillguts.

Wenn Ihr Fisch aus der Tiefkühltruhe stammt, tauen Sie ihn vor dem Grillen vollständig auf und schütten Sie die Auftauflüssigkeit weg. Egal ob der Fisch aus der Frischetheke oder der Tiefkühltruhe stammt, sollte er kurz vor der Zubereitung gründlich gewaschen und danach trockengetupft werden. Achten Sie außerdem auf eine weitgehend unterbrechungsfreie Kühlung und nehmen Sie ihn erst kurz vor dem Grillen aus dem Kühlschrank.



### Dorade vom Grill

#### Zutaten für 4 Personen

4 kleine oder 2 große ausgenommene Doraden  
1 Bund frische Petersilie  
frischen oder getrockneten Thymian  
grobkörniges Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

Mit einer scharfen Küchenschere zunächst die stachelige Rückenflosse entfernen. Den Fisch innen und außen mit dem Salz einreiben und pfeffern. Mit dem Thymian ebenso verfahren. Anschließend die gehackte Petersilie im Innern des Fisches verteilen. Den Fisch in einem Grillkorb oder einem Ständer ca. 10 Minuten grillen; gegebenenfalls mit etwas Olivenöl bepinseln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



### Thunfischsteak

#### Zutaten für 4 Personen

2-4 Thunfischsteaks, je nach Größe  
1 Rosmarinzwig  
Rapsöl  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
Pfeffer und Salz aus der Mühle

#### Zubereitung

Knoblauchzehen und Chilischote hacken. Rosmarinnadeln abstreifen. Alles mit dem Öl vermischen und die Thunfischsteaks in einer Schale damit übergießen. Über Nacht marinieren lassen. Den Grill für direktes Grillen vorbereiten. Die Steaks abtupfen, pfeffern und salzen. Dann auf den Rost legen und je nach Dicke 8 bis 10 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten plus  
12 Stunden fürs Marinieren



Bei jeder Witterung: Der Gourmet-Fischgriller „Multi“ kann auch im Backofen eingesetzt werden – hier trägt er zwei Doraden

neben einer niedrigeren Grilltemperatur einige weitere Vorsichtsmaßnahmen erforderlich – ein Grillkorb, Alufolie oder der Gourmet-Griller seien da genannt. Auch bei der Auswahl, der Lagerung und der Vorbereitung gilt es, einiges zu beachten – doch vieles davon geht dem Grillfreund schnell in Fleisch

und Blut über. Wenn Sie bislang um Fisch einen Bogen gemacht haben, geben Sie ihm doch eine Chance. Wenn Sie die Hinweise in diesem Artikel beachten, werden Sie es nicht bereuen.



### Lachsfilet von der Planke

#### Zutaten für 4 Personen

- 4 Lachsfilets
- Saft von einer Zitrone
- 3 Thymianstängel
- 4 Basilikumblätter
- Olivens- oder auch Chiliöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

1–2 Grillplanken, Holzsorte nach Wahl; ideal ist beispielsweise Zeder

#### Zubereitung

Knoblauch pressen oder in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter grob hacken, Thymian abstreifen. Lachs mit dem Knoblauch bestrei-

chen/belegen und dann Basilikum und Thymian darüberstreuen. Dezent pfeffern. Öl und Zitronensaft vermischen und über die Lachsfilets gießen. Im Kühlschrank ein bis zwei Stunden marinieren.

Etwa zwei Stunden vor Grillbeginn die Planke(n) in Wasser einlegen. Den Grill für direktes Grillen vorbereiten und die Planke dann kurz aufheizen lassen, bis sie anfängt zu knistern. Mit Öl einpinseln. Die Fischfilets auf die Planke legen – sofern vorhanden, die Hautseite nach unten. Etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

**Hinweis:** Der Lachs kann auf der Planke auch serviert werden, aber dann sollte das von unten verbrannte Holz unbedingt auf eine feuerfeste und abwaschbare Unterlage, etwa aus Stein, gelegt werden.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten plus 1 Stunde für das Marinieren

## Augen auf beim Fischkauf

„Gut abgehangen“ – das mag bei Wild ein Qualitätsmerkmal sein, während Fisch mit jedem Tag an Qualität und Geschmack einbüßt. Wenn Sie Ihr Grillgut nicht selbst aus dem Wasser ziehen, hier einige Hinweise, woran Sie frischen Fisch erkennen:

- **Frischer Fisch riecht nicht nach Fisch:** Ein intensiver, penetranter Fischgeruch signalisiert, dass die Zersetzung bereits in Gange ist. Frischer Fisch riecht allenfalls nach dem Gewässer, aus dem er gezogen wurde.
- **Sehen Sie dem Fisch in die Augen:** Trübe Augen, die sich vielleicht auch schon in den Fischkopf zurückgezogen haben, zeugen von einem Fisch, der schon länger tot ist. Bei frischem Fisch sind die Augen klar und nach außen gewölbt.
- **Ziehen Sie die Kiemen auseinander:** Die stark durchbluteten Atmungsorgane des Fisches verraten Ihnen, seit wann das Blut schon nicht mehr fließt. Sind die Kiemen hellrot, ist alles in Ordnung, dunkelrot, braun oder gar schwarz deuten auf einen zu lang zurückliegenden Tod des Fisches.
- **Betrachten Sie den Fisch bei Licht:** Die Haut eines frischen Fisches glänzt feucht und silbrig. Je älter der Fisch ist, desto mehr verliert die Haut ihren Glanz.



### Gegrillte Heringe mit Harissa-Soße

#### Zutaten für 4 Personen

- 4 Heringe, geschuppt & ausgenommen
- Salz und Pfeffer
- Olivensöl
- 1 unbehandelte Zitrone, in dünnen Scheiben
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Naturjoghurt

#### – für die Harissa-Soße

- 3 große rote Chilischoten
- 1 geröstete rote Paprikaschote aus dem Glas
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Messerspitze Safranfäden
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Rotweinessig
- 3 EL Olivensöl
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Die Heringe auf beiden Seiten mehrfach einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Form mit Öl einfetten und die Zitrone-

nenscheiben darin verteilen. Den Fisch darauflegen, mit etwas Olivensöl und Zitronensaft beträufeln, nochmals mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und kaltstellen. Die Chilischoten der Länge nach halbieren und die Samen entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken und in den Mixer geben. Die Paprikaschote enthäuten, die Stielansätze und Samen entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken und zu den Chilischoten geben. Die restlichen Zutaten – bis auf den Zucker – sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und das Ganze glattpürieren. Den Mixer dabei ein- bis zweimal ausschalten und die Wände der Rührschüssel säubern. Die Soße gegebenenfalls mit einer Prise Zucker abschmecken. Den (Backofen-) Grill auf höchster Stufe vorheizen und die Heringe auf jeder Seite etwa 3 Minuten grillen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren. Die Harissa-Soße und etwas Joghurt getrennt dazu reichen.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

Dieses Rezept stammt aus: **Diner für Freunde**



Gordon Ramsay  
Dorling Kindersley Verlag  
ISBN: 9783831016495  
Preis: 24,95 Euro

Gordon Ramsay bringt hier seine Erfahrung in die heimische Küche. Über 100 Rezepte machen Laune, Freunde einzuladen oder die Familie zu bekochen.

Als Sternekoch legt Ramsay Wert auf gute Zutaten, doch die Zubereitung selbst ist immer überraschend einfach.