



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## GEGRILLTER FISCH MIT ZITRONEN, KAPERN UND KRÄUTERN



### HAUPTZUTAT

Fisch

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 30 Minuten

### PORTIONEN

2

### ZUTATEN

- 3 kleine Rotbarben oder ein ähnlicher nachhaltiger Fisch Ihrer Region, entschuppt und ausgenommen
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 2 Limetten, in Scheiben geschnitten
- 50 g Kapern plus 10 ml der Flüssigkeit
- ½ Knoblauchknolle, die Zehen ausgelöst
- 5 g geräuchertes Paprikapulver
- 3 g Chiliflocken
- 15 g Thymian
- 15 g Rosmarin
- Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1) Für die Fischmarinade und die Füllung die Zitronen- und Limettenscheiben in eine Schüssel geben.
- 2) Kapern, Kapernflüssigkeit, Knoblauch, geräuchertes Paprikapulver, Chiliflocken und einen Tropfen Olivenöl hinzugeben.
- 3) Mischen und beiseite stellen.
- 4) Die Fische einzeln auf ein großes Blech oder in eine Auflaufform legen. Anschließend jeden Fischbauch mit der Hälfte der Zitrusmarinade füllen. Die andere Hälfte der Marinade beiseite stellen.
- 5) Etwas Olivenöl in einer rechteckigen Le Creuset Grillpfanne 30 cm bei mittlerer Temperaturzufuhr erwärmen.
- 6) Den Fisch portionsweise für 3-4 Minuten von jeder Seite anbraten. So ist die Pfanne nicht zu voll und der Fisch bleibt nicht kleben.
- 7) Dabei vorsichtig umdrehen, um die Fischhaut nicht zu beschädigen.
- 8) Die restliche Marinade über dem Fisch verteilen.
- 9) Die Grillfunktion im Backofen (ca. 180 °C) einschalten und den Rost in die zweithöchste Schiene schieben.
- 10) Den Fisch nun für 10 Minuten auf den Rost unter den Grill stellen. So kann er durchgaren und seinen Geschmack voll entfalten. Aufpassen, dass er nicht oben kleben bleibt.
- 11) Gut mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl beträufeln und direkt servieren.

Copyright Bild/Rezept © 2023 Le Creuset

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)