

Gegrillter Steinbutt mit Röstbrot, Aprikosen und Gurkensalat

Zutaten für den Steinbutt (für 4 Personen):

- 1 (ca. 1,5 kg) Steinbutt
- 1 Zitrone
- Meersalz

Einen Grill vorheizen und den Steinbutt auf einem Rost auf beiden Seiten jeweils 15 Minuten grillen. Danach die Haut entfernen und die Filets herauslösen. Diese mit etwas Meersalz und Zitronensaft würzen und beiseitestellen.

Tipp: Um herauszufinden, ob der Fisch gar ist, etwas gegrillte Haut abnehmen und mit einem Löffel schauen, ob sich das Fleisch von der Gräte lösen lässt. Oder mit einem metallischen Gegenstand (Fleischgabel, Rouladennadel) hineinstechen, 10 Sekunden warten und dann an die Lippe halten. Fühlt sich das Metall wärmer an als Körpertemperatur, ist der Fisch fertig gegart.

Zutaten für den Gurkensalat:

- 1 Salatgurke
- 2 Schalotten
- 40 ml Apfelessig
- 30 ml Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Die Gurke in feine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwas Salz würzen. 15 Minuten stehen lassen, anschließend die ausgetretene Flüssigkeit abgießen. Schalotten schälen und klein schneiden, zu den Gurken geben und vermengen. Mit Essig, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zutaten für das Röstbrot:

- 2 Baguette-Brötchen
- 30 ml Olivenöl
- Meersalz

Die Baguette-Brötchen in circa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln und auf dem Grill auf beiden Seiten grillen. Herunternehmen und mit etwas Meersalz bestreuen.

Zutaten für die Aprikosen:

- 4 Aprikosen
- Meersalz
- 1 Schale Gartenkresse

Die Aprikosen halbieren, den Stein entfernen und auf der aufgeschnittenen Seite grillen. Herunternehmen und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Kresse abschneiden, eine Hälfte davon in den Gurkensalat geben. Den Rest für die Garnitur nutzen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 22.08.2024

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen