

Meeräsche vom Holzkohlegrill an Ratatouille



Hacke die Zwiebel, gib das Olivenöl in eine bei mittlerer Temperatur erhitzte Pfanne und schwitz die Zwiebeln schön an, bis sie glasig sind.

Füge nun die in Streifen oder Stücke geschnittenen Gemüse dazu und dünste diese ebenfalls an. Gib nun etwas mehr Temperatur auf die Pfanne, wenn du eine gute Hitze erreicht hast, füge den gehackten Knoblauch kurz dazu und lösche das Ganze mit den Dosentomaten ab. Nun lass das Ratatouille unter Zugabe der Kräuter der Provence bei kleiner Temperatur noch etwas köcheln, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

TIPP: Auberginen sind weniger bitter, wenn man sie in Streifen schneidet, mit Salz einreibt und dann das Salz wieder abwäscht. So werden die Bitterstoffe aus den Auberginen genommen.

Öl den Fisch außen etwas ein, damit die Haut nicht am Grillrost kleben bleibt. Füll den Fisch mit einer Scheibe Bio Zitrone (den Rest der Zitrone zum Servieren aufheben) und dem Rosmarinzweig. Nach Belieben füge gerne auch noch etwas Knoblauch, oder andere Kräuter dazu.

Nun lass die Meeräsche kurz die volle Leistung deines Grills spüren. Wende den Fisch, damit auch die andere Seite die direkte Hitze abbekommt. Danach gare dein Grillgut auf indirekter Hitze bis zu 20 Minuten lang fertig.

Für das Ratatouille

3 Esslöffel Olivenöl 2
Zwiebel(n) gewürfelt
1 Paprika
in Streifen
1 Zucchini
in Scheiben
1 Aubergine
2 Zehen Knoblauch
1 Does Dosentomaten
1 Esslöffel Kräuter der Provence

Der Fisch

600 Gramm Meeräsche
je nach Größe 1 oder 2 Fische
1 Zweig Rosmarin
1 Zitrone
1 Prise Salz