

Saibling und Entrecote vom Grill

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 küchenfertige Saiblinge
- 2 Stück (à 500 g) Entrecote
- 500 g grüner Spargel
- 500 g geschälter weißer Spargel
- 1 Prise Zucker
- frischer Kerbel
- 4-5 Blätter getrockneter Lorbeer
- frische Petersilie
- 2 Limetten
- frische Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- oder etwas Butter
- 2 Eier
- 1 EL Senf
- 300 ml Rapsöl
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Den Spargel leicht einzuckern und einsalzen und ein paar Minuten liegen lassen, damit ihm etwas Feuchtigkeit entzogen wird. So lässt sich das Gemüse besser grillen.

Die Limetten in Scheiben schneiden. Die Saiblinge seitlich ziselieren, also die Haut leicht einschneiden, damit der Fisch gleichmäßiger gart. Kerbel, Lorbeerblätter und Petersilie leicht anbrechen, so entfalten sich die Aromen besser. Olivenöl oder geschmolzene Butter in den Bauchraum der Fische geben, die Kräuter und je zwei Limettenscheiben dazugeben. Die Saiblinge ausreichend würzen, vorsichtig zusammendrücken und in eine Grillhilfe für Fisch einspannen.

Den Spargel auf den Grill geben, er sollte aber nicht direkt über der Kohle liegen. Den Fisch ebenfalls auf den Grill geben und bei mäßiger Hitze von jeder Seite gut 8 Minuten langsam grillen. Sobald man die Rückenflosse ohne Widerstand herausziehen kann, ist der Fisch in der Regel fertig.

Nun das Fleisch von einer Seite salzen und damit direkt auf die heiße Seite des Grills legen. Nach 3-4 Minuten die andere Seite salzen, das Fleisch wenden und ebenfalls 3-4 Minuten grillen. Das Entrecote bei schwacher Hitze kurz ruhen lassen.

Unterdessen die Eier zusammen mit dem Knoblauch, dem Senf und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürrierstab mixen, bis eine Bindung entsteht. Nach und nach das restliche Öl einarbeiten und alles zu einer cremigen Soße mixen. Den Saft der übrigen Limettenscheiben auspressen und die Soße damit abschmecken. Nach Bedarf mit frischen Kräutern verfeinern. Alles zusammen servieren und etwas Pfeffer dazu reichen.

Sendung/Quelle: Nordmagazin

Letzter Sendetermin: 11.07.2019

Koch/Köchin: Daniel Bockholt

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