

Gegrillter Wels auf Fenchel mit Paradeiser-Gurken-Salsa und Dillrahmsauce

Hauptspeise

Fischgerichte

Grillen

Sommer

ZUBEREITUNG 

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Für die Salsa die Paradeiser mit heißem Wasser überbrühen, häuten, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alles mit dem Saft einer halben Zitrone vermischen, pfeffern, salzen und ziehen lassen. Für die Dillrahmsauce das Joghurt und die Crème fraîche vermischen. Von der Zitrone einen feinen Abrieb herstellen. Die Dille waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend die Zitrone auspressen und alles, auch den Senf, miteinander vermischen.

Den Fenchel längsseits in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl bestreichen. Den gepfefferten, gesalzenen und mit Olivenöl eingeriebenen Wels in einer Grillform am Rande der Glut grillen. Den Fenchel näher an der Glut platzieren und auf dem Rost so lange grillen, bis auf den Scheiben Grillstreifen sichtbar sind. Wenn der Fisch gar ist, alles mit der Paradeiser-Salsa und der Dillrahmsauce anrichten.



ZUTATEN

4 Paradeiser

½ Salatgurke

3 EL gehackter Koriander

Saft einer ½ Zitrone

Salz und Pfeffer

100 g Joghurt natur

50 g Crème fraîche

Abrieb und Saft einer Zitrone

1 EL fein geschnittene Dille

1 TL Dijonsenf

2 Stück Fenchel

Olivenöl

4 Stück Welsfilet à 100 g