

Schwenningen Almut Gommeringer empfiehlt frische Fisch-Spieße 29.08.2009



Gesunde Sommerfreude: Frisher Fisch vom Grill

Almut Gommeringer empfiehlt frische Fisch-Spieße.

Wetzig

Einen lauen Sommerabend mit einem Grillfest zu krönen, ist eine feine Sache. Aber immer nur

Würstchen und Steaks sind nicht jedermanns Sache. Fisch ist eine gesunde Alternative. "Jeder Fisch eignet sich zum Grillen", sagt Almut Gommeringer, die auf dem Villingen Wochenmarkt für die Fischerei Geiger verkauft. Ob Süß- oder Salzwasserfisch, magerer oder eher fettreicher Fisch ist dabei vollkommen egal, allerdings trocknet magerer Fisch wie Zander, Plattfisch oder Seelachs leichter aus und sollte daher besser in einer Aluschale gegrillt werden. Auch Filets, die leicht zerfallen, sind in einer Aluschale oder einem Päckchen aus Alufolie besser aufgehoben. Diese sollten ebenso eingölt sein wie der Grillrost, auf dem fettreiche Fische wie Lachs, Makrele oder Tunfisch direkt gelegt werden können. Gut geeignet sind spezielle Grillkörbe für Fische, aber auch bei diesen ist es wichtig, die Stäbe gut einzuölen, sonst klebt die Haut fest.

Wer Fisch grillt, sollte den Rost höher über die Glut hängen als beim Fleisch, denn zu schnell gegarter Fisch wird leicht zu trocken. Ein zwei Zentimeter dickes Stück Fisch braucht etwa acht bis zehn Minuten, ganze Fische mit einer Seitenstärke von fünf bis sechs Zentimeter benötigen etwa 20 Minuten, Garnelen ohne Schale drei bis vier Minuten, mit Schale fünf bis sechs Minuten. Um zu testen, ob der Fisch gar ist, kann man mit zwei scharfen Messern vorsichtig hinein stechen und das Fleisch auseinander schieben. Wenn es noch glasig glänzt, ist der Fisch noch nicht ganz durch. Ein weiterer Test ist, an der Rückenflosse zu ziehen: Wenn diese sich leicht löst, ist der Fisch verzehrfertig.

Genau wie Fleisch und Gemüse muss auch Fisch vor dem Grillen mariniert werden. Ganze Fische werden dazu drei, vier Mal auf jeder Seite tief eingeschnitten, damit sich das Aroma besser verteilt. Etwa zwei bis drei Stunden sollten die Fische in der Marinade liegen und dabei mehrfach gewendet werden.

Wer es sich einfach machen möchte, kann auch zu fertigen Fisch- oder Garnelenspießen greifen. Abwechselnd mit buntem Gemüse wie Paprika oder Zucchini kann fast jedes Stück Fisch auch am Spieß gegrillt werden. Auch fertige Spieße gibt es auf dem Wochenmarkt zu kaufen. "Wir nehmen unterschiedlichen Fisch, je nachdem, was gerade da ist", sagt Almut Gommeringer: "Besonders häufig verwenden wir Pangasius, Rotflossenswels, Scholle, Heilbutt oder Zander." Wer die Spieße selbst herstellen möchte, kann ihnen eine exotische Note verleihen, indem er statt Holzspießchen Zitronengras nimmt. (wet)