






Gegrillte Meerbarbe mit Gurkensalat

 Leicht  25 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Rote Meerbarben, küchenfertig
- 1 Salatgurke
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g griechischer Joghurt
- 100 g Feta
- Chiliflocken
- 100 g Kalamata Oliven

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zunächst den Gurkensalat zubereiten: Dafür die Gurke nur teilweise – also jede zweite Bahn – schneiden, damit ein schönes Muster entsteht. Gurke halbieren, die Kerne entfernen, das Gurkenfleisch fein würfeln und salzen. Zwiebel fein würfeln, Petersilie fein hacken, unter die Gurkenwürfel mischen und mit Pfeffer und einem Esslöffel Olivenöl anmachen.

Schritt 02

Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Schüssel damit von innen einreiben. Joghurt in diese Schüssel geben. Feta mit der Hand zerbröseln, unter den Joghurt rühren, salzen und pfeffern. Joghurt mit Chiliflocken bestreuen.

Schritt 03

Die Haut der Meerbarben mit einem scharfen Messer einschneiden und von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Meerbarben dünn mit Olivenöl einstreichen, auf den heißen Grill legen und nach 2-3 Minuten wenden. Fische nach 3 weiteren Minuten wenden und, je nach Größe, am Rande des Grills für 3-5 Minuten fertig garen. Wenn die Rückenflosse leicht gezogen werden kann, ist der Fisch gar. Meerbarbe mit Gurkensalat, Feta-Joghurt und Oliven servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür