



Warum immer nur Bratwurst und Steak?
Die Konkurrenz aus dem Wasser bringt
Abwechslung auf den Grill.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Ganz unkompliziert

Grillen mit Fisch und Co.

Für 4 Personen:

Forellen in Alufolie



4 Forellen (vorbereitet) • Salz • Pfeffer a. d. Mühle • 2 Möhren • 2 Fenchel • 4 Stangen Staudensellerie • 4 kleine Zwiebeln • 8 EL feines Öl (z.B. Raps-Kernöl) • 1 Zitrone • frischer Dill

- Die Forellen säubern, waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Von innen und außen salzen und pfeffern.
- Die Gemüse putzen. Möhren und Fenchel in feine, ca. 7 cm lange Stifte schneiden. Die enthäutete Zwiebel grob würfeln. Alles mit dem Öl mischen. Das Gemüse etwas salzen und pfeffern.
- 4 große Stücke Alupapier doppelt falten. Jeweils 2 EL von dem eingelegten Gemüse darauf verteilen und die Forellen darüber legen. Das restliche Gemüse auf die Fische geben. Die Folien fest verschließen.
- Die Fische auf dem heißen Rost ca. 12 – 15 Minuten grillen, dabei einmal wenden.
- Die Forellen (entweder direkt auf den dekorativ geöffneten Folien oder auf Tellern) mit Zitronenscheiben und Dillzweigen servieren.

Für 4 Personen:

Marinierte Scampi



20 Riesen-Scampi (Gambas) • 4 Scampi-Spieße (TK) • Saft von 2 Zitronen • 4 – 6 Knoblauchzehen • 1 rote Peperoni • Dill • 0,2 l feines Öl • Zitronenscheiben

- Gambas und Scampi-Spieße unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen.
- Die Knoblauchzehen abziehen, die Peperoni in feine Ringe schneiden.
- Öl, Zitronensaft, Knoblauchzehen und Peperoni in einer Schale verrühren, die Meeresfrüchte darin 15 Min. marinieren.
- Aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill 2 – 3 Min. von beiden Seiten grillen.
- Mit Dillzweigen und Zitronenscheiben servieren. (Nach Wunsch salzen und pfeffern.)

Zu beiden Speisen schmeckt warmes Baguette; zu den Scampi passen außerdem ein frischer Salat und leichte Dips aus Joghurt, Sauerrahm oder Crème fraîche, z.B. gewürzt mit Meerrettich, Senf oder fein gehackten Kräutern.