



# Gegrillter Wolfsbarsch mit Koriander-Limetten-Relish

Zeit gesamt  
🕒 45min

Zubereitungszeit  
👉 45min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Wolfsbarsch, ganz	4 St.
Koriander, frisch	15 g
Minze, frisch	15 g
Bio Limetten	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Oliven, grün	20 g
Schalotten	2 St.
Zucker	
Chili, gemahlen	0.25 TL
Öl	7 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Küchengarn, Grill

1. Wolfsbarsch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Koriander und Minze waschen, grobe Stiele der Minze entfernen. Limetten waschen, eine Limette halbieren und Saft auspressen. Die andere Limette in sehr dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Oliven grob hacken. Schalotten halbieren, schälen und grob würfeln.
2. Für das Relish in einem hohen Gefäß die Hälfte der Kräuter, Limettensaft, Ingwer, Oliven, Schalotten, Zucker, Chilipulver und 5 EL Öl fein pürieren.
3. Grill anheizen. Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und Haut in ca. 1 cm Abstand anschneiden. Anschließend von innen und außen intensiv salzen und mit restlichen Kräutern und Limettenscheiben füllen. Wolfsbarsch in eine Grillzange spannen oder mit Küchengarn zusammenbinden und mit restlichem Öl einreiben.
4. Wolfsbarsch auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun und knusprig braten. Der Fisch ist fertig, wenn sich das Fleisch leicht einschneiden lässt und nicht mehr glasig ist.
5. Gegrillten Wolfsbarsch mit Koriander-Limetten-Relish servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	612 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g