

Seeteufel auf dem Elektrogrill

Lotte grillée aux légumes



Zutaten für zwei Personen:

300 g Seeteufelfilets
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Olivenöl
Gemüse:
1 gelber Zucchini
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
6 Minikarotten
4 Kirschtomaten
8 Pilze

1. Seeteufelfilet sauber parieren, waschen und sorgfältig trocknen. Längs in dünne Scheiben schneiden, ca. 8-10 mm.
2. Elektrogrill auf kleinerer Leistung (bei uns: Stufe 4 von 5) 10 Minuten vorheizen. Grill mit Olivenöl einstreichen.
3. Seeteufelfilets leicht salzen und pfeffern und insgesamt 4-5 Minuten grillen, je nach Dicke der Scheiben. Eventuell eine Seite der Filets vor dem Umdrehen noch mit wenig Olivenöl einstreichen.



Gegrilltes Gemüse:

1. Gemüse putzen und zurechtschneiden, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Nach dem Beträufeln wenden, damit alle Seiten mit etwas Öl überzogen sind.
2. Das Gemüse braucht auf dem Grill länger als der Fisch, 10-15 Minuten insgesamt.

Hinweise:

Wenn man die Seeteufel-scheiben in der richtigen Dicke macht und nicht zu lange grillt, wird der Fisch auf diese Art besonders gut.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Hauptspeisen, Fisch, französisch
Rezept und Foto: Walter Stand 11.01.2023