



# PETRI HEIL

## FISCH GUT GRILLEN



Geschmack & Technologie

# FISCH

## GUT GRILLEN

### ★ SO KLAPPT ES ★

Zur Grillsaison erfreut sich Fisch einer immer größer werdenden Beliebtheit. Wie Fisch und Meeresfrüchte richtig vorbereitet und im Ganzen, als Filet oder Steak gegrillt werden können und mit welchen weiteren Fisch-Spezialitäten Grillen zum Genuss wird, zeigt diese Broschüre.

#### GANZE FISCHE

Als ganze Fische vom Grill eignen sich besonders Fische mit etwas robusterem Fleisch, wie Saibling, Forelle, Dorade, Rot- oder Wolfsbarsch, Seeszunge, Hering, Makrele oder Sardinen. Diese Fische haben zumeist auch die richtige Portionsgröße.

Bevor Sie einen ganzen Fisch grillen, muss er ausgezogen werden, entfernen Sie die Schuppen und schneiden Sie die Flossen ab.

Vor dem Würzen sollten ganze Fische in Abständen von 1 bis 3 Zentimetern auf beiden Seiten quer oder kreuzweise eingeschnitten werden. Spicken Sie die Einschnitte mit frischen Kräutern oder Zitronen, füllen Sie den Bauch mit Kräutern oder Gewürzen. Haut und Grillrost sollten eingeölt werden, damit nichts am Rost kleben bleibt.

Eine praktische Hilfe bieten spezielle Grillkörbe oder Fischzangen zum Einlegen ganzer Fische, damit sie beim Wenden nicht zerfallen.

#### FISCHFILETS UND SPEZIALITÄTEN

Festfleischige und fettreiche Fischarten eignen sich hier besonders; um nur einige zu nennen: Zander, Wels, Steinbeißer, Dorsch, Thunfisch und viele mehr.

Filets fallen beim Grillen sehr leicht auseinander, deshalb am besten in einer Grillschale oder auf Alufolie grillen und mit einem Grillspatel vorsichtig wenden. Sehr empfindliche Filets, die leicht zerfallen, sind in einem geschlossenen Stück Alufolie gut aufgehoben. Wichtig: Die Folie muss von innen gut gefettet sein. Filets sollten zudem möglichst nur einmal gewendet werden, damit sie nicht so schnell zerfallen.

Besonders abwechslungsreich und auch einfach ist das Garen von grillfertig vorbereiteten Spezialitäten, wie z.B. gefüllte Fischrouladen, Fischspieße und Schlemmerfilets.

Besondere Gaumenfreuden versprechen auf Zedernholz gegarte Spezialitäten aus dem Smoker. Hier eignet sich beispielsweise hervorragend Lachs.

# GARZEITEN

Filet	1 Zentimeter dick	6-8 Minuten
	2 Zentimeter dick	8-10 Minuten
ganzer Fisch	2,5 Zentimeter dick	10 Minuten
	4 Zentimeter dick	10-15 Minuten
	5-6 Zentimeter dick	15-20 Minuten
große Garnele	ohne Schale	3-4 Minuten
	mit Schale	5-6 Minuten
halber Hummer	ca. 250 g	10-12 Minuten

Um zu testen, ob der Fisch gar ist, sticht man ein Messer in die dickste Stelle und schiebt das Fleisch etwas auseinander. Ist es innen kräftig weiß und nicht mehr durchscheinend, kann serviert werden. Bei ganzen Fischen gilt: sobald sich die Rückenflosse leicht aus dem Fisch ziehen lässt, ist der optimale Garpunkt erreicht.

## TIPPS UND WISSENSWERTES

### DIE FISCHHAUT

Die Haut ist auch beim Garen ein wirksamer Schutzmantel. Fischfilets immer auf der geschuppten Haut grillen, oder bei größeren Fischen ein Steak mit Haut und Mittelgräte verwenden. So bekommt das empfindliche Fischfleisch etwas mehr Halt und es bleibt beim Garen saftiger. Außerdem ist eine schön kross gegrillte Haut oft das Leckerste.

### LAGERUNG

Belassen Sie frischen Fisch nicht in seiner Verpackung, sondern bewahren Sie ihn in einem neutralen Gefäß auf. Optimalerweise bedecken Sie ihn mit einer Folie und Eis (oder mit einem Kühlakku), so können Sie ihn bis zu einem Tag lagern. Fisch muss bis kurz vor dem Grillen gut gekühlt bleiben. Am besten legt man ihn auf Eis oder in eine Kühlbox.

### MARINIEREN

In der Marinierzeit von 2 bis 3 Stunden sollte man das Grillgut mehrmals wenden. Marinade sollte vor dem Grillen gut abgetupft werden, damit kein Öl in die Glut gelangt. Alternativ kann der Fisch auch in einer Grillschale gegart werden.

### GRILLROST RICHTIG POSITIONIEREN

Fisch und Meeresfrüchte haben besonders zartes Fleisch, das schneller als Wurst und Steak gar ist. Bei zu langer Grillzeit oder zu hohen Temperaturen kann der Fisch schnell zu trocken werden. Der Rost muss deshalb in größerem Abstand über der Glut als üblich hängen, damit der Fisch nicht verbrennt. Zusätzlich sollte der Fisch nicht direkt über den Flammen liegen, sondern eher am Rand des Rostes, neben der Glut. Indirektes Grillen, bei dem der Fisch neben der Glut in einem geschlossenen Grill gegart wird, ist eine schonende Methode, Fisch sicher und einfach lecker zu grillen.

## ★ GANZE FISCH GRILLEN ★



### BACHSAIBLING

Das Fleisch dieses Süßwasserfisches ist weich, saftig und von feinem Geschmack.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Liq-Würz Gourmet Marina, Art.-Nr. 5143 00  
Grillgewürzsalz Gaucho, Art.-Nr. 8819 00



### FORELLE

Ihr Fleisch ist sehr zart, würzig und lässt sich gut entgräten, wobei die elastischen „Stehgräten“ im Rücken auch mitverzehrt werden können.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Spicy Lemon, Art.-Nr. 1875 50  
mit Dill und Zitronenscheibe gespickt



### GOLDBRASSE

Die Goldbrasse – auch Dorade genannt – ist ein beliebter Speisefisch. Das Fleisch ist fest und sehr schmackhaft.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Avignon free, Art.-Nr. 5226 50



### ROTBARSCH

Das feste, weiße und saftige Fleisch des Rotbarsches schmeckt sehr delikat nussig und hat ein herzhaftes Aroma.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Limone Dill, Art.-Nr. 11006 50



## ★ GANZE FISCH GRILLEN ★



### WOLFSBARSCH

Der Europäische Wolfsbarsch ist ein bedeutender Speisefisch, in der Küchensprache auch Branzino oder Loup de Mer genannt.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Chimichurri, Art.-Nr. 8718 50



### SEEZUNGE

Die Seezunge gehört zur Ordnung der Plattfische und ist einer der begehrtesten Speisefische.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Grillbutter, Art.-Nr. 8121 50



### HERING

Der Hering zeichnet sich durch seinen hohen Eiweißgehalt, eine günstige Fettsäurezusammensetzung sowie einen hohen Jod- und Selengehalt aus.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

mitte: Panade FIX & FERTIG, Art. Nr. 5018 00

unten: Lafiness Mexicana, Art.-Nr. 5270 50



### MAKRELE

Das Fleisch ist rötlich, aromatisch und hat einen hohen Fettanteil von 12 Prozent. Die Makrele lässt sich vergleichsweise einfach entgräten.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Pfeffer free, Art.-Nr. 5668 50



### SARDINE

Sardinen haben würziges, fetteres Fleisch und sind ideale Grillfische.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Liq-Würz Gourmet Marina, Art.-Nr. 5143 00

Gewürzzubereitung Fischsteak, Art.-Nr. 9032 00

## ★ FILETS UND STEAKS GRILLEN ★



### ZANDER

Das Fleisch dieses Süßwasserfisches ist weich, saftig und von feinem Geschmack.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Limone Dill, Art.-Nr. 11006 50



### WELS

Dieser Süßwasserfisch ist fast grätenfrei. Das Fleisch ist zart im Geschmack.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Bosporus free, Art.-Nr. 8187 50



### STEINBEISSER

Nur der gefleckte und der gestreifte Steinbeißer sind kulinarisch von Bedeutung. Sie haben helles, elastisch-festes Fleisch mit einem sehr delikaten Geschmack.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Dijon, Art.-Nr. 11623 50



### VICTORIABARSCH

Das Fleisch ist fest, saftig und kräftig im Geschmack. Es ist weiß bis leicht rötlich getönt und erinnert geschmacklich an Hühnerfleisch.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Mango Chili, Art.-Nr. 5884 50



### DORSCH | KABELJAU

Das Fleisch ist fest, nach dem Garen etwas blättrig und sehr schmackhaft. Die großen Gräten lassen sich leicht entfernen.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Liq-Würz Gourmet Marina, Art.-Nr. 5143 00  
Sacramento Grillwürzung, Art.-Nr. 5044 00

## ★ FILETS UND STEAKS ★



### SEETEUFEL

Seeteufel haben ein gutes Fleisch, das auch nach der Zubereitung fest und nahezu weiß bleibt. Auch bekannt als Lotte oder Anglerfisch.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Pfeffer free, Art.-Nr. 5668 50



### THUNFISCH

Sein Fleisch ist sehr schmackhaft und weist einen hohen Fettgehalt auf.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Tomaten-Salsa free, Art.-Nr. 5080 50



### SCHWERTFISCH

Das weiße Fleisch vom Schwertfisch hat eine feine Konsistenz und schmeckt ähnlich wie Kalbfleisch.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Bangkok free, Art.-Nr. 10727 00



### HEILBUTT

Der Heilbutt ist ein Plattfisch und wird wegen seines festen, weißen und schmackhaften Fleisches sehr geschätzt.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Senf Honig, Art.-Nr. 5419 50



### LACHS

Lachs gehört heute zu den am meisten geschätzten Speisefischen. Sein orangerosa bis dunkelrotes Fleisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

links: Filet mit Lafiness Alabama free, Art.-Nr. 4820 50

rechts: Kotelett mit Lafiness Avignon free, Art.-Nr. 5226 50

## ★ FRUTTI DI MARE ★



### SEPIATUBEN

Große Sepia sollten vor dem Grillen blanchiert werden, da diese sonst ein wenig zäh sein können. Kleine Sepien können direkt verwendet werden.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Mexicana, Art.-Nr. 5270 50



### KALMAR

Große Kalmare sollten vor dem Grillen blanchiert werden, da diese sonst ein wenig zäh sein können. Kleine Kalmare können direkt verwendet werden.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Liq-Würz Gourmet Marina, Art.-Nr. 5143 00

Gewürzzubereitung Fischsteak, Art.-Nr. 9032 00



### JAKOBSMUSCHELN

Jakobsmuscheln haben zartes Fleisch und einen klaren, leicht süßlichen Geschmack mit einem mild-nussigen Aroma. Frische Muscheln müssen nach Meer riechen.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Chimichurri, Art.-Nr. 8718 50



### BLACK TIGER

Black Tiger Garnelen sind die größten Garnelen im Krustentierangebot. Sie schmecken süßlich und leicht nach Meer.

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:

Lafiness Knoblauch, Art.-Nr. 5628 50



★ FRUTTI DI MARE ★



## HUMMER UND TASCHENKREBSE

Würztipp: Lafiness Kräuterbutter, Art.-Nr. 8120 50

## ★ SPEZIALITÄTEN ★



### ZANDERFILET PANIERT

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Tiroler Panade, Art.-Nr. 5116 00



### SEELACHSFILET PANIERT

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Panade FIX & FERTIG, Art.-Nr. 5018 00



### DORSCHFILET PANIERT

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Taco-Panade, Art.-Nr. 5213 00



### STEINBEISSERFILET PANIERT

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Fischpanade, Art.-Nr. 9005 00



### LACHSROULADE SPINAT GORGONZOLA

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Bärlauch free, Art.-Nr. 5640 50



### LACHSROULADE FETA TOMATE

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Bosporus free, Art.-Nr. 8187 50

## ★ SPEZIALITÄTEN ★



### SCHOLLENROULADE

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Schlemmerfüllung Zwiebel, Art.-Nr. 2745 01  
Lafiness Avignon free, Art.-Nr. 5226 50



### SCHOLLENROULADE

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Schlemmerfüllung Paprika, Art.-Nr. 1724 01  
Lafiness Alabama free, Art.-Nr. 4820 50



### SCHLEMMERFILET FORELLE

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Backofen-Topping Tomate Käse, Art.-Nr. 8160 01



### SCHLEMMERFILET LACHS

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Backofen-Topping Broccoli Käse, Art.-Nr. 8167 01



### LACHSSCHNECKE

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Senf Honig, Art.-Nr. 5419 50



### LACHSSPIESS MIT ZUCCHINI

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Kräuterbutter, Art.-Nr. 8120 50

## ★ SPEZIALITÄTEN ★



### VICTORIABARSCHSPIESS MIT PAPRIKA

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Pfeffer free, Art.-Nr. 5668 50



### SEETEUFELMEDAILLON IM SPECKMANTEL

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Spicy Lemon, Art.-Nr. 1875 50



### GARNELEN ANANAS SPIESS

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Piri Piri free, Art.-Nr. 4788 50



### GARNELENSPIESS AUF ZEDERNHOLZ

Auf Zedernholz geeignet zum Smoken!  
Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Knoblauch, Art.-Nr. 5628 50



### GEFÜLLTE TUBEN

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Schlemmerfüllung Zwiebel, Art.-Nr. 2745 01  
Lafiness Mexicana, Art.-Nr. 5270 50



### GEFÜLLTE TUBEN

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Schlemmerfüllung Chili, Art.-Nr. 4784 01  
Lafiness Piri Piri free, Art.-Nr. 4788 50

## ★ SPEZIALITÄTEN ★



### JAKOBSMUSCHELN IM SPECKMANTEL

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Bärlauch free, Art.-Nr. 5640 50



### JAKOBSMUSCHELSPIESS MIT LACHS

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Bangkok free, Art.-Nr. 10727 00



### THUNFISCHSTICKS MIT SPECK

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Alabama free, Art.-Nr. 4820 50



### ZANDERWELLE

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Dijon, Art.-Nr. 11623 50



### CEVICHE VOM STEINBEISSER

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Steakhouse Pfeffer-Mix RIO, Art.-Nr. 8694 01



### CARPACCIO VOM LACHS

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Steakhouse Pfeffer-Mix RIO, Art.-Nr. 8694 01

## ★ SPEZIALITÄTEN ★



### FISCHFRIKADELLE LIMONE DILL

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Limone Dill, Art.-Nr. 11006 50  
Bindemittel, Art.-Nr. 3943 05



### FISCHFRIKADELLE RUSTIKAL

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Panade für Frischfisch, Art.-Nr. 9005 00  
Bindemittel, Art.-Nr. 3943 05



### FISCHBRATWURST LIMONE DILL

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Limone Dill, Art.-Nr. 11006 50  
Bindemittel, Art.-Nr. 3943 05



### FISCHBRATWURST CHORIZO

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Chorizo classico, Art.-Nr. 2049600  
Bindemittel, Art.-Nr. 3943 05

### LACHSFILET AUF ZEDERNHOLZ ZUM SMOKEN

Würztipp: Steakhouse Pfeffer-Mix RIO, Art.-Nr. 8694 01

## ★ SPEZIALITÄTEN ★



### HERING IM PELZMANTEL

Schichtsalat mit Heringsstücken, roten Zwiebelwürfeln, feinen Apfelscheiben, Mayonnaise und Roter Beete



### NORDSEEKRABBENSALAT

Fein-cremiger Salat mit Nordseekrabben und Mayonnaise, mit Zitrone abgeschmeckt



### HERINGSSALAT

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Basiscreme classic, Art.-Nr. 8672 50



### MATJESSALAT

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Dressing für Wurstsalat, Art.-Nr. 8776 00



### FISCHPFANNE ITALIENISCH MIT DORSCHFILET

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Tomaten-Salsa free, Art.-Nr. 5080 50  
und Pfannengemüse italienisch



### FISCHPFANNE ASIATISCH MIT SEELACHSFILET

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Curry fee, Art.-Nr. 4822 50  
und Pfannengemüse asiatisch

## ★ SPEZIALITÄTEN ★

### PAELLA

Auf Abbildung verwendete AVO-Würzung:  
Lafiness Chakalaka, Art.-Nr. 1877 50 und Lafiness Bangkok free, Art.-Nr. 10727 00

Weitere Zutaten: Dorschfilet, Lachsfilet, Garnelen, Miesmuscheln,  
Hähnchenbrustfilet, Erbsen, Reis, Zitrone, frischer Koriander



AVO Petri Heil 2019, Art.-Nr. 9807 26  
Layout: medienweite GmbH & Co. KG, Fotografie: Hermann Penttermann



Geschmack & Technologie

AVO-Werke August Beisse GmbH • Industriestraße 7 • 49191 Belm  
Telefon 05406 5080 • Fax 05406 4126 • info@avo.de • www.avo.de