



Deutsche See Grillrezept Rub-Marinade

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL rote Pfefferkörner
- 1 TL Meersalz



Zubereitung (ca. 10 Minuten):

1. Alle Zutaten, bis auf das Salz, kurz und unter ständigem Rühren in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
2. Danach die gerösteten Zutaten in einem Mörser oder im Blitzhacker möglichst fein zerkleinern.
3. Salz dazugeben. Anschließend ganze Fische von innen und außen, Filets von beiden Seiten mit der Rub-Marinade gut einreiben. Die Trockenmarinade muss nicht einziehen, der Fisch kann also sofort gegrillt werden.

Tip: Wenn Sie einen ganzen Fisch mit der Rub-Marinade genießen möchten, passt hervorragend eine Orangen-Chili-Füllung dazu.

Quelle: Deutsche See Fischmanufaktur

Weitere Fischrezepte sowie viele Tipps & Tricks zum Grillen finden Sie im Internet unter www.deutschesee.de/grillen.

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial:

a+o Wolfgang Robben
Telefon: 040 / 43 29 44 19
Wolfgang.Robben@a-und-o.com



Andreas Kremer
Telefon: 0471 / 13 31 40
Andreas.Kremer@deutschesee.de