

# Gegrilltes Lachs-Filet an mediterranem Gemüse

## Für 4 Personen:

4 Lachsfilet (à 150 g; mit Haut)	5 EL Olivenöl	1 kleine Aubergine
1 mittelgroße Zucchini	1 rote Spitzpaprikaschote	½ kleiner Blumenkohl
4 Frühlingszwiebeln	2 Strauchtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
½ Bund glatte Petersilie	2 Stängel Basilikum	1 EL Tomatenmark
1 Prise Salzflöcken	100 ml trockener Weißwein	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Handvoll Rucola	1 Handvoll Parmesanspäne
1 Spritzer Limettensaft		

## Vorbereitung:

Den Grill auf indirekte Hitze vorheizen. Alternativ eine leicht geölte große flache Pfanne bereitstellen.

## Fisch:

Das Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gründlich trocknen. Den Fisch auf der Fleischseite auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Stücke wenden und auf der Hautseite mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

## Gemüse:

Aubergine, Zucchini, Paprika, Blumenkohl, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und trocknen. Aubergine und Zucchini ohne Stielansatz längs vierteln und in quer in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz grob würfeln. Die Blumenkohlröschen vom Strunk trennen, den Strunk schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Die Tomaten ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Rosmarin, Thymian, Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln.

## Gemüse braten:

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine, Zucchini, Paprika, Blumenkohl und rote Zwiebel darin erst kurz bei starker, dann bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist und anfängt, Wasser zu ziehen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit weiteren 1-2 EL Olivenöl untermischen. Die Tomatenstücke mit dem Tomatenmark hinzufügen und alles noch einmal aufkochen. Dann das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

## Fisch grillen:

In dieser Zeit den Fisch auf dem heißen Grill oder in der heißen Pfanne zunächst auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Die Stücke wenden, mit Rosmarin und Thymian belegen, mit Salzflöcken bestreuen und bei indirekter bzw. niedriger Hitze weitere 34 Minuten gar ziehen lassen.

## Anrichten und Servieren:

Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Die Petersilie samt Stängeln grob schneiden.

Das Schmorgemüse auf Teller verteilen, mit Rucola und Petersilie toppen und mit Parmesan bestreuen. Jeweils 1 Stück Lachsfilet auflegen, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021