

Flunder gegrillt

Zutaten für 4 Portionen :

1 große Flunder (1,4 kg Lebendgewicht)
1 Zitrone
Meersalz
2 TL Thymian, getrocknet, gerebelt
1 TL gehackte frische Rosmarinnadeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Alufolie



Zubereitung:

Den Backofengrill vorheizen. Die Fettpfanne mit Alufolie auslegen und diese mit 1 EL Olivenöl gut einölen.

Die küchenfertige Flunder: Kopf und Innereien sind entfernt, Flossen sind mit einer Schere abgeschnitten, nochmals kontrollieren. Wenn die schwarze Niere noch drin ist, diese mit einem Löffel auskratzen. Die Flunder kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtrocknen.

Mit einem scharfen Messer die dunkle Haut der Flunder mehrmals schräg – nicht zu tief – einschneiden. Die Flunder innen und außen mit etwas Zitronensaft säuern. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen mit dem Olivenöl vermischen. Die Knoblauchzehe häuten und durch die Knoblauchpresse in die Öl-Marinade drücken, Meersalz einrühren. Mit einem Espressolöffel die Marinade in die Einschnitte der Haut einarbeiten. Restliche Marinade in das Innere der Flunder geben.

Die Flunder mit der hellen Hautseite auf mit Alufolie belegter Fettpfanne in den Backofengrill schieben und 15 bis 20 Min. grillen. Die Flunder wird nicht gewendet.

Mit Zitronenvierteln, Rosmarinzweig und Thymianzweig garnieren.

Dazu passt unser Fenchel mit Honigglasur und Stangenweißbrot oder Ofenkartoffeln.