

Hering grün vom Grill	
Rezept für	2 - 3 Personen
Zeitaufwand	ca. 20 Minuten und 60 Minuten marinieren
Zutaten	Und so wird's gemacht
6-8 grüne Heringe (1 kg) 1 Tl. Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle 2 Tl. gemahlener Kreuzkümmel 1 Bund glatte Petersilie 3 Zweige frische Minze 3-4 Knoblauchzehen 1 Zitrone unbehandelt Saft von 1 Zitrone 4 El. Olivenöl 1 Tl. Kreuzkümmel, im ganzen 4 Tomaten 4 milde Spitzpaprika 4 scharfe Spitzpaprika (in türkischen oder griechischen Lebensmittelgeschäften)	<p>Die Heringe innen und außen gründlich kalt abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.</p> <p>Salz, schwarzen Pfeffer und gemahlene Kreuzkümmel in einem Schüsselchen vermischen, die Fische damit innen und außen dünn einreiben. Petersilie und Minze kalt abbrausen, Wasser abschütten und die Blättchen fein hacken.</p> <p>Knoblauchzehen schälen und der Länge nach halbieren. Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren. Die unbehandelte Zitrone abwaschen, in Scheiben schneiden und diese vierteln.</p> <p>Gehackte Kräuter, Knoblauchstücke, ganzen Kreuzkümmel und Zitronenscheibchen in und auf den Heringen verteilen, diese auf einen großen Teller legen und mit der Zitronen-Öl-Marinade beträufeln. Unter Wenden eine Stunde ziehen lassen.</p> <p>Tomaten und Paprika abbrausen, das Wasser abtropfen lassen. Die Heringe aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Gemüse und Fische auf dem Holzkohlen- oder Elektro-Grill je nach Dicke 7-10 Minuten von jeder Seite grillen.</p> <p>Mit Zitronenachteln servieren.</p> <p>Dazu Fladenbrot und einen trockenen Riesling reichen.</p>