

Gegrillte Seezunge

[Sogliola alla griglia]



Zutaten für zwei Personen:

1-2 Seezungen (je nach Größe)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

2 EL Olivenöl

Zitrone für die Garnitur

Knoblauchsauce (optional)

1. Von den Seezungen Kopf und Schwanz abschneiden und die Fische sorgfältig ausnehmen. Waschen, mit Küchentüchern trocknen.

2. Gut salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.

3. Eine beschichtete Grillpfanne mit Olivenöl ausstreichen und die Seezungen zuerst auf der helleren Seite ca. 10 Minuten bei mittlerer bis größerer Hitze braten, dann auf der dunklen Seite ca. 10-12 Minuten, je nach Größe. Dann die Grillpfanne vom Herd nehmen und die Fische mit Alufolie abgedeckt

nochmals ca. 3 Minuten ziehen lassen.

4. Mit Zitronenviertel und wahlweise auch mit Knoblauchsauce servieren.

Hinweise:

Bei einem Elektrogrill im Freien beträgt die Bratzeit bei 2/3 der Leistung ca. 12-15 Minuten auf jeder Seite.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Hauptspeisen, Fisch, Seezunge, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023