

## Fischfilet auf der Zedernholzplanke



---

### Zutaten für 2 Personen

#### Variante 1

- zwei Zedernholzbretter
- 2 Fischfilets ( je 300g-400g ) wahlweise Forelle, Saibling, Lachs
- ½ Bund frischer Dill, wahlweise Petersilie oder getr. Ital. Kräuter
- 1 TL Honig oder Ahornsirub
- 1 TL Dijonsenf, wahlweise ½ TL mittelscharfer Senf und ½ TL Süsser Senf
- Saft einer halben Zitrone
- eine Prise Chayenne Pfeffer, wenn mans bissel würziger möchte

- Prise Salz und Pfeffer

## Variante 2

- zwei Zedernholzbretter
- 2 Fischfilets ( je 300g-400g ) wahlweise Forelle, Saibling, Lachs
- ½ Bund frischer Dill, wahlweise Petersilie oder getr. Ital. Kräuter
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 2 TL Sojasoße
- Saft einer halben Zitrone / Limette
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Zedernholzbretter 1-2 Std vorher in Wasser legen. Beschweren, zB. mit einer Konservendose.

### Variante 1

Die Filets abwaschen und trockentupfen. Auf restl. Gräten kontrollieren.

Den Dill grob zerkleinern und mit Honig, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und event. Chayenne Pfeffer, eine Marinade herstellen.

Die Filets mit der Marinade bestreichen und für eine gut Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

### Variante 2

Die Filets abwaschen und trockentupfen. Auf restl. Gräten kontrollieren.

Den Dill grob zerkleinern und mit der Sojasoße, Salz, Pfeffer, Rohrzucker, Zitronensaft, eine Marinade herstellen.

Die Filets mit der Marinade bestreichen und für eine gut Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Man kann den Fisch leicht einschneiden. Nicht zu tief., und Zitronen- oder Lemonenspalten in den Fisch stecken. Oder Zitronenscheiben aufs Filet legen.

Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten.

Die gewässerten Zedernholzbretter aus dem Wasserbad nehmen und 5min abtrocknen lassen. Nun die Bretter für 3-4 min, direkt auf die Hitze legen. Jetzt das Holz wenden, daß die heiße Seite oben ist, und weg von der Hitze legen. Nun den Fisch mit der Haut nach unten, auf die Holzplanken legen und den Deckel schliessen.

Die Temperatur sollte so zwischen 160-180°C liegen.

Filets in der angegebenen Grösse brauchen dann 15-20min.

Das Holz fängt an zu knacken...und zu rauchen.

Falls das Zedernbrett Feuer fängt, einfach mit einer Sprühflasche und Wasser ablöschen. kann passieren, dann war die Hitze event. zu Hoch oder das Brett zu nah an der Gluht bzw. Gasbrenner. Bei richtiger Anwendung ist ein Brett 3-4 mal zu gebrauchen.

#### Noch ein Gourmet-Tip

Wenn das Filet ohne Haut ist, ... bevor man den Fisch aufs Holz legt, 1-2 Schnapsgläser trockenen Weisswein ( Riesling zB. ) aufs Brett gießen. Nicht zu viel. Es sollte nichts runterlaufen...wäre schade. Jetzt den Fisch drauf und Deckel zu. Falls am Filet noch Haut dran ist, macht das glaub ich, wenig Sinn. Der Wein dringt nicht durch die Haut...meiner Meinung nach...kann man aber ja probieren.

Viel Spass beim Nachgrillen.